

SYKSY 2019 /  
HÖSTEN 2019



PÄÄKAUPUNKISEUDUN REUMAYHDISTYSTEN TIEDOTUSLEHTI

# LUUVALO

Espoon Reumayhdistys ry. • Helsingin Reumayhdistys ry. • Vantaan Reumayhdistys ry. • Helsingfors Svenska Reumaförening rf.



Tietoa,  
vertaistukea,  
toimintaa

## LEHDESSÄMME TIETOA mm:

- Nivelriikon hoito - onko hoidossa ja kuntoutuksessa uutta ?
- Sydän- ja verisuonitaudit tulehduksellisissa reumataudeissa
- Selkärankareumapotilaan hoitopolku HUS:ssa
- Yhdistysten toiminta: liikuntaryhmät, vertaistuki, luennot, retket
- Svenska sidor





## Edunvalvontaa ja odotuksia uudelle hallitukselle

**TÄTÄ KIRJOITTAESSANI** Suomi on saanut uuden punavihreän Antti Rinteen hallituksen. Reumayhdistysten edunvalvonnan kannalta hallitusohjelma sisältää paljon lupauksia kuten Soite-uudistuksen vieminen maaliin, 1000 uutta terveyskeskuslääkäriä ja hoitoon pääsyn nopeutuminen, osatyökykyisten työllistymisen helpottuminen.

Tuosta viimeisestä minulla on omakohtaisia kokemuksia 15 vuoden takaa. Väsymys ja epämääräiset paikasta toiseen siirtyvät kivut alkoivat jo vuonna 1995 ja monien vaiheiden jälkeen sain vihdoinkin vuonna 2004 diagnoosin. Pääsin samana syksynä Heinolan Reumasairaalaan Kelan sopeutumisvalmennukseen, joka oli ensin 10 päivää ja parin kuukauden päästä jatkui viikon mittaisena. Siellä tutustui 12 upeaan kokemusasiantuntijaan. Saimme opastusta niin kivunhallintaan, rentoutumiseen, eri liikuntamuotoihin kuin ravitsemusterapiaankin. Huippukylmäkin kokeilimme.

Sosiaalineuvojan opastamana hain 2006 osatyökyvyttömyyseläkettä ja hyvän työnantajani tuella sain toisella yrittämällä myönteisen päätöksen. Työnantajani järjesti minulle räätälöidyn ja mielenkiintoisen osa-aikatyön. Jaksoin osa-aikaisena työelämässä vielä seitsemän vuotta eli normaaliin eläkeikään asti.

Vertaistuki on erittäin tärkeää juuri diagnoosin saaneille, muiden kokemukset vahvistavat uskoa elämän jatkumiseen sairaudesta huolimatta. Reumayhdistykset järjestävät vertaistukea sairastuneille. Uudelta hallitukselta odotamme lupaustensa lunastamista ja erityisesti riittävää määrää reumatauteihin perehtyneitä lääkäreitä ja hoitajia terveyskeskuksiin, tuleviin Soite-keskuksiin.



Paula Pöntynen  
puheenjohtaja  
Espoon Reumayhdistys ry

## Liikkumisohjelmalla etsitään keinoja liikkumisen lisäämiseen Helsingissä

**LIKKUMISEN EDISTÄMINEN** on Helsingin kaupunkistrategian kärkihankkeita. Hankkeen tavoitteena on erityisesti arki liikumisen lisääminen. Se on helppo toteuttaa esim. jäämällä bussista tai raitiovaunusta pois pysäkkiä ennen ja kävellä vähän pitempi matka, käyttää portaita hissien sijaan, nousta työpöydän äärestään säännöllisesti venyttelemaan tai taukovoimistelemaan jne.

Helsingissä on myös paljon ulkoilumaastoja ja liikuntapaikkoja kaupunkilaisten käyttöön, joten hyvät mahdollisuudet liikkumiseen ja liikuntaan meillä on.

Toisaalta liikkumisohjelman valmistelussa on tunnistettu, että nykyisten liikuntaa ja liikkuamista edistävien palveluiden ulkopuolelle jäävät usein ne, jotka hyötyisivät liikunnasta eniten. Keskeisiä kohderyhmiä ovat mm. toimintakyvyltään heikokuntoisimmat ikääntyneet ja henkilöt, joilla on sairaus, vamma tai toimintakykyyn liittyviä rajoitteita. Noin 15-20 % suomalaisesta väestöstä tarvitsee liikkumisen edistämiseen erityistä tukea.

Reumaa sairastavilla tyypillisesti on, että osa pystyy liikkumaan ja harrastamaan kaikenlaista liikuntaa ilman mitään rajoituksia. Osalla tarvitaan jonkin verran soveltamista ja esimerkiksi erityisryhmissä tapahtuvaa liikuntaa. Heillekin on Helsingissä paljon mahdollisuuksia liikkumiseen ja liikuntaan.

Toimintakyvyltään heikoimpien tilanteen selvittämiseksi ja aktiivisuuden lisäämiseksi liikkumisohjelman projektiin on

perustettu alatyöryhmä. Tavoitteena on, että alatyöryhmän tuloksena löytyy selkeitä toimenpite-ehdotuksia, joilla arkiaktiivisuutta saadaan lisättyä. Esteetön kaupunkiympäristö tietenkin auttaa ja helpottaa liikkumista. Tavoitteena on myös luoda toimiva palveluketju liikkumisen ja liikunnan vähittäiseen lisäämiseen. Reumaa sairastavan kohdalla polku voi olla fysioterapeutin avulla toteutettava yksilöllinen kuntoutus, siitä ryhmässä tapahtuvaan kuntoutukseen, siitä liikuntatoimen tai reumayhdistyksen liikuntaryhmiin ja omaehtoiseen liikkumiseen.

Joskus jo pelkkä kotoa liikkeelle lähteminen voi olla iso kynnys. Tarvitaan joku syy ylipäättävästi lähteä liikkeelle, kaikkia ei pelkkä liikunnan riemu motivoi. Toivottavasti reumayhdistyksen toiminnasta löytyy syy lähteä liikkeelle.

### Yhdistyksen toiminta tässä ajassa

Liikunnan edistäminen ja mahdollistaminen on Helsingin Reumayhdistyksessäkin edelleen olennainen osa toimintaa. Syksyllä jatkavat samat ryhmät kuin keväällä. Vapaita paikkojakin ryhmissä on, joten toivottavasti ryhmistämme löytyy kipinä vesiliikunnan ja reumajougan aloittamiselle.

Yhdistyksen muu toimintakin on aika lailla entisellään. Luentoja tai alustuksia ajankohtaisista aiheista on kerran kuussa, kerhot jatkavat entiseen tapaan, virkis-

tystapahtumia on joka kuukausi ja vertaistukiryhmät jatkavat toimintaansa. Neljä vertaistukiryhmää kokoontuu joka kuukausi, kaksi yhden kerran syyskaudella.

Fibromyalgiaa ja polymyalgiaa sairastaville on syyskaudella yksi vertaisilta. Fibromyalgiryhmässä kävijämäärä on vähentynyt muutamaankerta, minkä takia kerran kuussa tapahtuvan kokoontumisen sijaan kokoonnutaan nyt yhden kerran syyskaudella. Polymyalgiaryhmässä kävijöitä oli keväällä kahdessa tapaamisessa 5-7, joten tarvitaan säännölliseen kokoontumiseen on. Ryhmään etsitään vertaistohjaajaa, jotta kokoontumiset voisivat taas vakiintua kuukausittaisiksi. Nyt syksyllä kokoonnutaan kerran. Toivottavasti vertaistukea ja kokemusten vaihtoa kaipaavat pääsevät näihin tapaamisiin.

Olemme nyt toimineet nykyisessä toimitilassa Korppaanmäntien entisellä viisi vuotta. Oma toimintatila helpottaa toiminnan suunnittelua, kun tapahtumat voidaan pääsääntöisesti järjestää yhdessä ja samassa paikassa. Toisaalta kahdessa kerroksessa olevat tilat ovat asettaneet omat haasteensa. Toiminta on tapahtunut lähes yksinomaan katutasen tilassa, joka on ollut sopivan kokoinen ja kotoisa vertaistuki- ja muuhun perustoimintaan. Alakerrassa olevalle tilalle ei ole riittävästi omaa käyttöä eikä ulkopuolisia käyttäjiä tilalle ole yrityksistä huolimatta löytynyt. Sen takia kevätkokouksessa päädyttiin toimitilan myyntiin ja uuden, toimintaa paremmin pal-

velevan tilan hankintaan. Tämä prosessi etenee omaa tahtiaan ja muutoksista tiedotamme jäsenistöä hyvissä ajoin. Tätä kirjoitettaessa elokuun alussa näyttää siltä, että ryhmät ja muu toiminta tapahtuu syyskauden Korppaanmäntien toimitiloissa entiseen tapaan.

Kevätkokouksessa hyväksyttiin myös yhdistyksen uudet säännöt. Sääntömuutos johdatti kattojärjestöme Reumaliiton lähinnä edustajakokouskäytännön muutoksista johtuvista sääntömuutoksista, minkä vuoksi liitolta tuli ehdotukset myös yhdistysten sääntöjen muutoksiin. Uusien sääntöjen mukaan toimimme nyt jo syyskokouksessa, sillä Patentti- ja rekisterihallitus on uudet sääntömme jo hyväksynyt. Säännöt löytyvät yhdistyksen nettisivulta kohdasta Liity jäseneksi.

Toivotan kaikille voimaannuttavaa ja aktiivista syksyä yhdistyksen toiminnan parissa.

Marja-Terttu Brandt  
puheenjohtaja  
Helsingin Reumayhdistys ry



## Ny regering - betyder det förbättringar i omsorg och vård?

**VI HAR EN NY** regering och ett nytt regeringsprogram. Betyder det också nya tag då det gäller den äldre befolkningen och sjuk- och hälsovården? I regeringsprogrammet ingår åtminstone många ställningstaganden som tyder på det.

### Social-och hälsovårdsreformen

Social-och hälsovårdsreformen var tuvan som stjälpde den föregående regeringen på slutrakan - finns också med i det nya regeringsprogrammet. En del av den tidigare beredningen kommer enligt programmet att beaktas och också ingå i den reform som den nya regeringen lovar att genomföra. Kvar finns t.ex. grundandet av 18 landskap som skall ansvara för social-och hälsovårdsservicen i framtiden. Nytt är att regeringen skall utreda en särlösning för Nyland och huvudstadsregionen, vilket har varit ett önskemål för att inte säga krav från de ledande tjänstemännen i regionen.

Nytt är också poängteringen av att social-och hälsovårdstjänsterna i huvudsak skall tillhandahållas som offentliga tjänster

medan tredje sektorn och den privata sektorn skall ge kompletterande service. Privatiseringen av servicen som så häftigt diskuterades under den föregående regeringen förefaller sålunda att i framtiden ha ungefär samma roll som nu. Dock lovar man starka klienternas självbestämmanderätt genom en reform av lagen om servicesedlar som ger möjlighet att välja service också från den privata sektorn.

### Äldreboende

I början av året framkom det upprörande fall av vanvård på en del äldreboende som drevs av vinstbringande företag. En anledning till vanvården berodde på underbemanning av vårdpersonal. De starka reaktioner som rapporterna om vanvården ledde till, gjorde att redan den förra regeringen diskuterade införandet av en bindande miniresursering av vårdpersonal i enheter med heldygnsomsorg. I regeringsprogrammet ingår nu en passus om att en bindande miniresursering på 0,7 skall stadgas i lag. Därtill lovar man starka resurserna för och kvaliteten i hemvården samt utveckla närstående värden.

Skeptikerna anser att det är omöjligt att uppbära tillräckligt personal för att fylla 0,7-löftet. Det gäller därför att motivera dem som redan har en utbildning, men som arbetar utomlands eller har bytt till någon annan sektor, att återvända till det arbete de är utbildade för. Denna "reserve" omfattar ca 70 000 personer enligt Primär-och närvårdarnas Förbund.

### Äldreombudsman

I regeringsprogrammet ingår ett beslut om att inrätta en tjänst som ombudsman för äldreomsorgen samt en byrå för ombudsmanen. Ombudsmanen skall bevaka de äldres rättigheter, ge råd och stöd åt de äldre och deras anhöriga samt se till att de lagar som berör de äldre följs.

### Service på svenska

Rätten att få service på vardera nationalspråken - finska och svenska - poängteras på ett flertal ställen i regeringsprogrammet. Det är också ett positivt ställningstagande efter det att den förra regeringen verkade att allt mindre bry sig om befolk-

ningens lagstadgade rätt att få service på sitt modersmål.

Ett regeringsprogram innehåller ofta många goda föresatser och vi har inte facit i hand men efter tider av diskussioner om faran med okontrollerad privatisering av social-och hälsovårdsservicen, om vanvård på äldreboende, om kroniskt sjuka äldre som är tvungna av välja mellan mat och medicin på grund av ekonomiskt trängmål, betyder redan de ambitioner och intentioner som finns skrivna i programmet ett löfte om att regeringen också beaktar de äldres och de sjukas behov.

Gunvor Bretschneider  
Ordförande för Helsingfors Svenska Reumaförening r.f.



## LUUVALO

SYKSY 2019 / HÖSTEN 2019

### JULKAISIJA

Espoon, Helsingin ja Vantaan Reumayhdistykset sekä Helsingfors Svenska Reumaförening

### TOIMITUKSEN OSOITE

Vantaan Reumayhdistys/  
Luuvalo, Talvikkitie 34,  
01300 Vantaa

### PÄÄTOIMITTAJA

Pirkko Hyvärinen  
050 338 1316  
pihyvari@welho.com

### TOIMITUSKUNTA

Espoon Reumayhdistys ry  
Elina Sormunen  
Hannele Jagadeesan  
Helsingin Reumayhdistys ry  
Johanna Kivioja  
Vantaan Reumayhdistys ry  
Marja Jormanainen  
Helsingfors Svenska  
Reumaförening rf  
Anja Nurmela

### OSOITTEENMUUTOKSET YHDISTYKSIIN

Espoon Reumayhdistys  
040 589 4773  
Helsingin Reumayhdistys  
050 4318861  
Helsingfors Svenska  
Reumaförening rf  
050 421 2120  
Vantaan Reumayhdistys  
(09) 857 3167

### TAITTO

Jauri Varvikko,  
www.eepinen.fi

### PAINOPAIKKA

Lehtisepät Oy, Tuusula 2019

### PAINOSMÄÄRÄ

6 000 kpl  
ISSN 2341-927X

Reumayhdistykset eivät vastaa julkaistujen mainosten sisällöstä.

SEURAAVA LUUVALO ILMESTYY  
TAMMIKUUSSA 2020



# Nivelrikko

## - onko hoidossa ja kuntoutuksessa uutta?

■ Nivelrikko on maailman yleisin nivelsairaus. Suomessa yli 30-vuotiaista miehistä 6 prosenttia ja naisista 5 prosenttia sairastaa lonkkanivelrikkoa. Polvinivelrikkoa sairastaa yli 30-vuotiaista miehistä 6 prosenttia ja naisista 8 prosenttia. Yli 75-vuotiaista naisista 32 %:lla ja miehistä lähes 16%:lla on polven nivelrikko. Joka viidennellä yli 75-vuotiaalla on lonkkanivelrikko. Nivelrikon syytekijät ovat pääosin ihmisen perimässä. Elintavoilla ja ympäristöllä on keskeinen vaikutus siihen, kuinka haittaavaksi nivelrikko muodostuu. Siten voimme itse kukin vaikuttaa omaan toimintakykyymme.

**NIVELRIKON** ja sen keskeisimmän oireen eli nivelsäryn hoito nojautuu seuraaviin seikkoihin:

1. Valistus - liikunta - painonpudotus *Sopii kaikille*
2. Lääkkeet - apuvälineet *Joillekin*
3. Kirurginen hoito *Valikoiduissa tapauksissa*

Hyvää tietoa saa **Terveyskylä.fi** - palvelusta, jossa on nivelrikosta ja eri kipuoireyhtymistä ajantasaista tietoa.

Nivelsäryn liikehoidon nyrkkisääntö: Liikunta saa sattua, jos kipu palautuu lähtötasolle 24 tunnin kuluessa. Jos nivelet ovat turvoksissa ja punaiset, voi hyvin tehdä kevyempiä nivelharjoituksia, joissa venytellään jänteitä ja lihaksia.

Painonpudotuksen merkitys: Jokainen pudotettu kilo vähentää polviniveleen kohdistuvaa kuormitusta **3-6-kertaisesti**.

Suurimmat vaikeudet lienevät siinä, miten motivoida itsemme liikkumaan kohtuullisesti ja siten, että oireet eivät lisäänty. Jos maalla tehtävät harjoitteet kuormittavat ja sattuvat liikaa, niin vesiharjoittelu, uinti, vesijuoksu ja muu vedessä tehtävä harjoittelu on hyvä vaihtoehto. Pienikin painonpudotus auttaa polviniveliä ja samalla ehkäistään mm. II - tyypin diabetesta. Jos vesiharjoittelu ei syystä tai toisesta sovi, niin nykyään on tullut mahdolliseksi käyttää painokevennettyä harjoituslaitetta (kaupanimeltä Alter G®, vrt. kuva), joka sopii erityisesti tilanteisiin, jolloin alaraajan nivelkipuun tai -vamman takia harjoittaminen on vaikeutunut. Laitte mahdollistaa portaattoman kuormituksen säädön nopeuttaen siten kuntoutumista vamman tai leikkauksen jälkeen.

Apuvälineet unohtuvat joskus nivelkipuun hoidon keinovalikoimasta. Apuvälineet ovat kehittyneet huomattavasti viime vuosina. Esimerkiksi kuormitusta tasaava polvituki on hyvä vaihtoehto monelle polvikipua potevalle. Samoin uudet olkatuet ovat tuoneet helpotusta olkaniveleen kuormituskivusta kärsiville. Ei - lääkkeellisistä hoidoista kannattaa mainita myös kylmäpakkaukset tai kylmägeeli. Fysioterapeutilla on muitakin hoitokeinoja kuten kinesioleikkaukset, turvotuksen poisto lymfatouch-laitteen avulla ja erilaiset ns. ärsykehoidot.

Fysioterapeutti voi ohjata omatoimista harjoittelua.

Nivelkipujen lääkehoidossa voi käyttää parasetamolia. Jos siitä ei saa riittävästi apua, niin tulehduskipulääkkeet ovat käsikaupastakin saatavilla. Voide- ja tablettimaiset tulehduskipulääkkeet (ibuprofeeni, diklofenaakki) ovat hyvä vaihtoehto suun kautta otetuille lääkkeille. Suun kautta otetuissa tulehduskipulääkkeissä kannattaa suosia lyhyitä kuureja, jotta ei rasiteta vatsan limakalvoa. Lääkäri voi tarvittaessa käyttää vahvempia kipulääkkeitä (esim. tramadoli, kodeini) tai laittaa injektioita nivelen sisään (kortisoni vaikuttaa nopeasti mutta lyhytaikaisesti, hyaluronaatti vähentää todennäköisesti pidempiaikaisesti kipua). Lääkärin rooli on ennen kaikkea varmentaa diagnoosi ja tarvittaessa tutkia ja hoitaa mahdollisia oheissairauksia.

Fibromyalgia esiintyy joskus yhdessä nivelrikon kanssa ja siihen lääkäri määrää usein ns. kipukynnyslääkkeitä (esim. amitriptyliini, tai nortriptyliini pieninä annoksina). On muistettava, että fibromyalgian hoidossa kohtuullinen liikunta on tärkeää.

### Kirurginen hoito

Kun em. keinot eivät enää tepsä ja kivut alkavat hallita arkea, voi kirurginen hoito tulla kysymykseen. Lonkan ja polven pitkälle edenneen nivelrikon hoitona on tekonivelleikkaus, samoin olkapäässä. Nilkkanivelessä voidaan tehdä joko tekonivel tai nivel voidaan luuduttaa. Alemmassa nilkkanivelessä ja ukko- varpaan tyvinivelessä luudutus on usein paras vaihtoehto kivuliaan ja jäykän nivelen hoitona. Peukalon tyviniveleen ja esim. solisluun ja lapaluun olkalisäkkeen välisen nivelen hoitona käytetään nk. resektioartroplastia eli nivelen toisen osan luuta poistetaan siten, että nivel muodostuu enemmän sidekudosten-tyyppiseksi. Peukalossa se tarkoittaa kivun helpottamista, mutta voiman ja tarkkuuden huononemista.

Polven ja lonkan tekonivelet ovat valtavirta kirurgisessa hoidossa. Niitä tehdään yli 20000 vuosittain Suomessa. Kaikki tekonivelleikkaukset kirjataan kansalliseen tekonivelrekisteriin (www.thl.fi/far), joten tekonivelkirurgiasta saadaan tulostietoa laajalti. Rekisterissä raportoidaan vuotuisia leikkausmääriä, erilaisten implanttien ja eri klinikoiden

tuloksia uusintaleikkauksien valossa.

Tekonivelleikkauksista toipuminen on yksilöllistä, mutta yleisesti lonkan tekonivelleikkauksesta toipuminen melko hyvään kävelykuntoon vie 1-2 kk ja polviproteesileikkauksesta 2-3 kk. Polviproteesileikkauksen jälkeen usein kipulääketarve on suurempaa ja pidempiaikaista.

Tekonivelten materiaalit ovat nykyisin hyvin kestäviä ja turvallisia. Kuitenkin liukupintamateriaalin kuluminen vuosien ja vuosikymmenten saatossa on ongelma, joka saattaa aiheuttaa proteesiosien irtoamista, muutoksia nivel- tä ympäröivissä nivelside- ja jännerakenteissa ja jopa luun syöpymistä. Tekonivelen osien irtoaminen onkin tavallisin syy pitkällä aikavälillä nivelten uusintaleikkauksiin. Tekoniveltä voidaan joutua leikkaamaan uudestaan myös tulehduksen, luun murtuman tai nivelen pois paikaltaan menon (lähinnä lonkka) vuoksi.

Tekonivelleikkaukset ovat siis taval- lisimpia nivelrikkovaivan vuoksi tehtyjä toimenpiteitä. Nykyisin ne ovat turvallisia ja pitkäkestoisia ratkaisuja. Kipu useimmiten ”jäähä leikkauspöydälle” ja elämänlaatu paranee merkittävästi. Täysin ongelmatonta leikkaukset eivät kuitenkaan ole, joten leikkauksien tulee olla selkeä ja varma. Leikkauksilla voidaan kuitenkin saavuttaa pääsääntöisesti parempi elämänlaatu ja säilyttää haluttu liikunnallinen taso vaikeaoireisessa nivelrikossa.

Heikki Hurri  
fysiatri,  
professori,  
Sairaala Orton



Mikko Manninen  
ortopedi,  
dosentti,  
Sairaala Orton



## Uni huoltaa

Riittävä ja laadukas uni takaa tuki- ja liikuntaelinten palautumisen päivän kuormituksesta. Unihäiriöt taas nostavat tule-riskiä.

**TUTKIMUKSET OSOITTAVAT**, että unihäiriö lisää selkäkivun riskiä 40 vuoden ikävuoden jälkeen. Työn ja fyysisen kuormittavuuden lisäksi henkinen stressaantuneisuus, tyytymättömyys elämään ja vakava unihäiriö olivat selkäkivun enustavia tekijöitä. Unihäiriöistä kärsivillä selkäkivun riski oli yksi kaksinkertainen verrattuna niihin, joilla ei ollut ongelmia nukkumisessa. Toisaalta kireät lihakset ja kireä mieli voivat estää unen tulon.

Tilapäinen unettomuus kuuluu elämään, mutta hoitamattomana se voi kroonistua lisäten muiden sairauksien riskiä.

- Unihäiriöiden esiintyminen suurentaa keskivartalolihavuuden riskiä.
- Tapaturmariski ja sitä kautta tule-vammojen mahdollisuus nousee huomiokyvyn heikentyessä unettomuuden vuoksi.
- Väsymys on taustatekijänä kolmasosassa liikenneonnettomuuksista.

Riittävä ja hyvälaatuinen uni on tärkeä ihmisen terveydelle. Unessa elimistön toimintakyky palautuu, fyysinen väsymys poistuu.

### Paras uniasento

Suosittelavimmat nukkuma-asennot ovat kyljellä ja selällä. Vatsallaan nukkumista tulee välttää, koska silloin rinta- ja niskaranka ovat kiertyneinä.

Selällä nukkuttaessa patjan tulee joustaa takapuolen ja hartioiden kohdalla sekä tukea ristiselän aluetta. Tyynyn tulee tukea niskaa ja painaa aavistuksen leukaa rintakehään, kuitenkin niin ettei kaulalle muodostu kaksoisleukaa. Selällä nukkumisessa voi käyttää tukena myös tyynyä, joka laitetaan polvien alle. Tällöin alaselkä suoristuu hieman ja lihakset pääsevät rentoutumaan paremmin.

Kylkiasennossa patjan tulee joustaa lantion ja hartioiden alueelta ja tukea vyötärön aluetta. Tyynyn tulee täyttää niskan ja hartian välinen alue riittävästi, jotta kaularanka pysyy suorassa. Jos patja ei tue riittävästi vyötärön aluetta, myös sitä voi tukea kapealla tyynyllä.

### Viisi keinoa koettaa saada unta

- Pyri säännölliseen unirytmiiin myös vapaalla
- Nukkumaanmenon rituaalisointi voi auttaa uneen pääsyä
  - Tee nukkumisympäristö otolliseksi unelle (uniergonomia)
  - Suorita iltatoimen rauhallisesta ja yöpuulle valmistautien
  - Tee jotakin rentouttavaa ennen nukkumaanmenoa, esimerkiksi lue unettavaa kirjaa
- Lisää liikuntaa, mutta älä urheile juuri ennen nukkumaan menemistä
- Älä syö iltaisin liian raskaasti, mutta toisaalta älä mene nukkumaan nälkäisenä.
- Älä yritä nukahtaa väkisin. Jos uni ei tule 15, minuutissa, nouse vuoteesta.

Lähde: [www.reumaliitto.fi](http://www.reumaliitto.fi)



# Sydän- ja verisuonitaudit tulehduksellisissa reumataudeissa

**R**eumatologiaan erikoistuva lääkäri **Suvi Peltoniemi** piti mielenkiintoisen ja tärkeän luennon Espoon reumayhdistyksen järjestämässä tilaisuudessa maaliskuussa 2019. Luento käsitteli tulehduksellisissa reumataudeissa kuten nivelreuma, nivelpsoriaasi, selkärankareuma, kihti, vaskuliitit ja systeemiset sidokudossairaudet esim. Sjögrenin oireyhtymä ja SLE (puna-hukka) huomattavasti kohonnutta riskiä sairastua ja kuolla sydän- ja verisuonisairauksiin. Näistä yleisimmät ovat sepelvaltimotauti, aivoverisuonisairaudet ja sydämen vajaatoiminta.

Ateroskleroosissa eli valtimoiden kovettumataudissa verta kuljettavat valtimot ahtautuvat, koska verisuonten seinämään kertyy rasvaa, erityisesti kolesterolia, jonka seurauksena veren kulku suonessa heikkenee. Verisuonten ahtautuessa kudoksen hapen saanti huononee.

Ateroskleroosi voi syntyä mihin tahansa valtimeen. Merkittävimmät oireet aiheutuvat kuitenkin sydämen sepelvaltimoissa (sepelvaltimotauti) ja aivojen valtimoissa. Jos verisuoni tukkeutuu kokonaan niin syntyy veritulppa esim. sydäninfarkti.

Kudokset tarvitsevat kuitenkin solujen rakennusaineeksi rasvaa, joka kuljetetaan pienissä erilaisissa rasvapartikkeleissa. Yksinkertaista LDL-partikkelit vievät kolesterolin kudoksiin (paha kolesteroli) ja HDL-partikkelit tuovat kolesterolia kudoksista maksaan tuhohtavaksi (hyvä kolesteroli). Kudoksiin mennessä LDL-partikkelit kulkevat verisuonten seinämien läpi ja saattavat kertyä suonen seinämiin. Veriplasman LDL-arvon (fP-kol-LDL) tulisi olla alle 3 ja HDL-arvo tulisi olla (fP-kol-HDL) yli 1,2, mielellään korkeampi.

Reumatauteja sairastavien korkeampi riski ateroskleroosiin selitetään reumatauteihin liittyvällä tulehdusreaktiolla. Tähän vaikuttavat tulehduksen välittäjäaineet ja verisuonten toiminnan huononeminen eli endoteelin dysfunktio (verisuonten seinämän toimintahäiriö).

Nivelreumaan liittyvä kardiiovaskulaaririski (sydämeen ja verisuoniin liittyvä) on samaa luokkaa kuin diabeteksella. Reumatauteja sairastavalla on normaali väestöä enemmän sepelvaltimotautia ja sydämen vajaatoimintaa. Diastolinen sydämen vajaatoiminta on yleisempi nivelreumaa sairastavilla. Se voi olla oireeton, mutta oireina voi olla heikko-olo, hengenahdistus ja nesteen kertyminen. Tutkimusten mukaan riski on lisääntynyt jo sairauden alkajalla. Perinteiset riskitekijät kuten korkea kolesteroli, tupakointi, korkea verenpaine, ylipaino, stressi tms. eivät yksin selitä lisääntynyttä riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin. Tulehduskipulääkkeet ja kortisoni lisäävät riskiä jonkin verran.

Nivelreuman aktiivivaiheessa, jolloin tulehdusta on paljon, voi LDL- (paha) kolesteroli ja kokonaiskolesteroli olla matalat. Syytä tähän ei tiedetä. Siitä huolimatta tällöinkin nivelreumapotilaan verisuonisairauksien riski on kolla. Tätä kutsutaan lipidiparadoksiksi



Suvi Peltoniemi luennoi Espoossa.

si eli saadut arvot eivät vastaa riskitasoa, vaan voivat oikeasti olla korkeita. Tehokkaassa reumalääkityksessä kolesteroliarvot nousevat potilaan ”normaalitasolle”.

CRP:n määrä veressä heijastaa elimistössä olevaa tulehdusta ja korreloi vahvasti sydän- ja verisuoni sairauksien riskiin. Hiljaiselle tulehdukselle on hS-CRP hyvä ja herkkä markeri. Tätä käytetään enemmän yksityisellä puolella.

**Nivelreumapotilaiden yleisin kuoliinsyy (43% -46%) on sydän- ja verisuonitaudit ja niiden aiheuttama työkyvyttömyyden riski on lähes kaksinkertainen väestötasoon verrattuna.**

Hypotyreoosi (kilpirauhasen vajaatoiminta) on 50% yleisempi nivelreumaatikoilla kuin Suomen väestössä jo taudin toteamishetkellä. Uudelta sairastuneelta tulisikin kontrolloida kilpirauhasarvot.

Myös nivelpsoriaasiin liittyy itsenäisen suurentunut sydäninfarktin riski, sillä vaikeaan psoriaasikseen liittyvä krooninen yleistulehdus on itsenäinen sepelvaltimotaudin vaaratekijä. Sepelvaltimotauti onkin tärkeä ylikuolleisuuden aiheuttaja vaikeassa psoriaasiksessa. Psoriaasikseen liittyvät kohonnut riski sairastua aikuisiän diabetekseen, korkeaan verenpaineeseen ja lihavuuteen sekä korkeaan kolesteroliin.

Reumatautia sairastavan sydän- ja verisuonisairauksien riskiä vähennetään reumatulehduksen tehokkaalla anti-reumaattisella lääkehoidolla.

Metotreksaatin (esim. Trexan, Me-toject) on osoitettu vähentävän nivelreumassa, psoriaasissa ja nivelpsoriaasissa sydän- ja verisuonisairauksien kokonaisriskiä sekä sydäninfarktin riskiä. Hydroksiklorokiini (Oxiklorin) parantaa lipidiprofilia nivelreuma- ja SLE-potilailla. Sulfasalatsiini (Salazopyrin) näyttää vähentävän sydän- ja verisuonisairauksien riskiä selkärankareumaa sairastavilla.

Biologiset lääkkeet, TNF-salpaajat, infliksimabi (Remicade), etanersepti (Enbrel), adalimumabi (Humira) vähentävät sydän- ja verisuonitautien ja sydäninfarktin riskiä nivelreuma-, psoriaasi- ja nivelpsoriaasipotilailla. Golimimumabilla (Simponi) on suotuisa vaikutus ateroskleroosiin selkärankareumaa sairastavilla.

Suun kautta otettavasta kortisonista tulisi luopua, jos se on mahdollis-

ta tai käyttää pienintä mahdollista annosta. Jos kortisonivuorokausiannos on 7,5mg tai vähemmän, tutkimusten mukaan sen ei pitäisi aiheuttaa pitkäaikaishaittoja.

Koksibien ja muita tulehduskipulääkkeitä tulee määrätä harkitsevasti potilaille, joilla on sydän- ja verisuonisairaus tai sen riskitekijöitä. Naprokseeni (esim. Naprometin, VIVOMO) on tulehduskipulääkkeistä sydänystävällisin, tosin sekin rasittaa munuaisia ja voi sitä kautta nostaa verenpainetta.

Kohonnutta verenpainetta tulisi hoitaa matalalla kynnyksellä ACE-estäjä ja/tai angiotensiiniireseptorin salpaajalääkkeillä. Tarvittaessa aloitetaan statiinilääkitys kohonneeseen kolesteroliin. Tutkimuksissa on todettu, että atorvastatiini – kolesterolilääke vähensi tulehdustuneiden nivelten määrää sekä laski tulehdusarvoja (CRP, senkka) nivelreumaa sairastavilla positiivisten kolesterolivaikutusten ohessa. Rosuvastatiini-lääke puolestaan vähensi kaulavaltimoiden plakkia nivelreuma- selkärankareuma- sekä nivelpsoriaasipotilaille sekä laski LDL-arvoa merkittävästi.

Liitännäissairaudet kuten diabetes ja hypotyreoosi (kilpirauhasen vajaatoiminta) tulisi seuloa ja hoitaa terveysasemalla.

EULAR (The European League Against Rheumatism) on antanut sydän- ja verisuonitautien riskin hallinnasta suosituksen nivelreumaa sairastavilla. **Yleisten suositusten mukainen riskin arviointi on tehtävä vuosittain ja aina antireumaattisen hoidon muuttamisen jälkeen.** Lipidiprofilissa otetaan huomioon myös HDL-kolesteroli.

Nivelreuman hoitotavoite on remissio, joka tarkoittaa oireettomuutta ja tulehduksen puuttumista. Vähäinen tulehdusaktiivisuus on hyväksyttävä vaihtoehto erityisesti pitkälle edenneessä sairautessa.

Lääkehoidon tehoa tulee arvioida kolmen kuukauden välein, kunnes hoitotavoite on saavutettu. Jos potilas on remissiassa tai sairauden aktiivisuus on vähäistä, arvio tehdään harvemmin (esim. 6 kk:n välein.) Hoitopäätösten tekoa ohjaamaan käytetään sellaista nivelreuman aktiivisuusmittaria, johon sisältyy nivelten tutkiminen. Taudin aktiivisuuden lisäksi kudovauriot ja toimintakyky on otettava huomioon hoitopäätöksiä tehtäessä. Asetetun hoitotavoitteen tulee säilyä koko sairauden keston ajan.

Noudattamalla terveitä elämäntapoja kuten oikeaa ravitsemusta, nukkumalla riittävästi, välttämällä ylipainoa, liikumalla säännöllisesti, kohtuullisella suolan käytöllä, tupakoimattomuudella, kohtuullisella alkoholin käytöllä ja säännöllisillä hammaslääkärikäynneillä voi vähentää sydän ja verisuonisairauksien riskiä. Riskiä voi vähentää myös syömällä runsaasti kalaa, hedelmiä, vihanneksia ja kuitua sekä liikumalla ja lihaskuntoharjoittelulla.

Luennosta koostanut:

Hannele Jagadeesan  
Espoon Reumayhdistys ry

## Aluetoimikunta Hyksin reumahoitotiimin vieraana

■ Reumaliiton pääkaupunkiseudun aluetoimikunnan edustajat tapasivat Meilahden Kolmiosairaalassa Hyksin reumahoitotiimin edustajia.

**KESKUSTELUISSA OLIVAT MUKANA** reumatologian linjajohtaja, ylilääkäri **Kari Eklund**, ylilääkäri **Ritva Peltonmaa**, sairaanhoitaja **Pirjo Murto**, fysioterapeutti **Linda Hiitonen**, toimintaterapeutti **Sari Heiskanen** ja kuntoutusohjaaja **Anne Pekkala**.

Keskusteluissa käytiin läpi niitä reumahoidon kipukohtia, joista tulee eniten jäseniltä palautetta. 'Lääkäri vaihtuu', vastassa on erikoistuva lääkäri' ovat ehkä yleisimmät palautteet. Asian tilaa valotti Kari Eklund toteamalla, että Hyks on opetussairaala, jonka yksi tehtävä on kouluttaa lääkäriopiskelijoita. Osa on erikoistumassa sisätauteihin ja osa reumatologiaan. Iloisena asiana saimme kuulla, että kiinnostus reumatologiaan on lisääntynyt ja koulutuspaikkaa Hyksissä voi jopa joutua odottamaan.

Hyksissä on neljä erikoistuvan virkaa reumaan erikoistuville. Erikoistumisjakso kestää kolme vuotta, joten hyvin mahdollista on, että potilas kohtaa saman erikoistuvan reumalääkärin useammankin kerran tämän kolmen vuoden aikana. Ja potilaat voivat halutessaan pyytää pääsyä reumatologin vastaanotolle ja toivetta pyritään mahdollisuuksien mukaan toteuttamaan.

”

**Kiinnostus reumatologiaan on lisääntynyt”**

Erikoistuvat lääkärit ovat tiiviissä yhteydessä seniorireumatologiin ja usein vastaanotolla myös kutsuvat reumatologin varmistamaan tilannetta. Samoin potilaiden tilannetta käydään ennen vastaanottoa läpi erikoistuvien lääkärin kanssa, kertoi ylilääkäri Ritva Peltonmaa.

Reumahoitajan tapaaminen on jäänyt pois lääkärikäynnin yhteydessä ja tätä käytäntöä jäsenemme ovat toivoneet takaisin. Meille todettiin, että reumahoitajien määrän vähetessä he keskittyvät vastasairastuneiden ohjaukseen. Biologisten lääkkeiden käytön lisääntymisen myötä myös pistosohjausten määrä on lisääntynyt. Potilaat voivat halutessaan tulla reumahoitajan luokse lääkärin vastaanoton jälkeen, jos joitain asioita on jäänyt epäselväksi. Joskus voi joutua tällaisessa tilanteessa odottamaan ja aina voi soittaa reumahoitajalle.

### Yhteistyö muiden erikoisalojen ja perusterveydenhuollon kanssa

Joskus reumahoito on myös eri erikoisalojen yhteistyötä. Reumapoliklinikalta saa tarvittaessa lähetteen toisen erikoisalan poliklinikalle, joten 'koukkausta' terveysaseman kautta ei potilaan tarvitse tehdä.

Hoidon siirtyminen terveysasemalle on potilaalle herkkä ja huolta aiheuttava tilanne. Tästä todettiin, että potilaita pyritään informoimaan hoidon siirtymisestä niin, että turvallisuuden tunne hoidon jatkumisesta säilyy. Joskus myös harvinaisia reumasairauksia sairastavia (esim. SLE) on siirretty terveysaseman hoitoon, jos tauti on lähes sammunut.

Todettiin, että reumayksikkö järjestää säännöllisesti alueellisia koulutuksia. Lisäksi terveyskeskuslääkärit käyvät pistosopetuksessa reumapoliklinikalla säännöllisesti, vaikkakin kiinnostus pistosopetukseen hieman vaihtelee.

Lopuksi todettiin, että reumahoitoyksikön ja yhdistysten välinen yhteistyö toimii, ja yhteistyötä ja tiedottamista voimme aina edelleen kehittää.

Pirkko Hyvärinen



# Selkärankareumapotilaan hoitopolku Hus:ssa

## Hoitopolku alkaa oireiden selvittämisellä

Potilaan kannalta hoitopolku alkaa jo ensimmäisestä lääkärikäynnistä, kun oireita on ilmaantunut. Jos perusterveydenhuollon lääkäri epäilee selkärankareumaa, hän tekee lähetteen erikoissairaanhoidon reumapoliklinikalle jatkoselvittelyyn. Selkärankareuma diagnostisoidaan ja lääkahoito aloitetaan aina erikoissairaanhoidossa. Pääkaupunkiseudun selkärankareumapotilaita hoidetaan julkisessa terveydenhuollossa Meilahden Kolmiosairaalan yhteispoliklinikalla, Jorvin sairaalan yhteispoliklinikalla ja Peijaksen sairaalan yhteispoliklinikalla. Yleensä kotipaikkakunta määrää sen, missä reumasairautta hoidetaan.

Erikoissairaanhoidon reumapoliklinikoilla ensimmäinen käynti on reumalääkärin vastaanotolla. Hän varmistaa laboratorio- ja mahdollisesti kuvantamistutkimustulosten ja muun oirekuvauksen perusteella diagnoosin, keskustele potilaan kanssa lääkkeitä ja muuta hoitosta ja tekee lähetteen fysioterapeutille ohjaukseen. Reumahoitaja/sairaanhoitaja selvittää potilaalle lääkitykseen liittyvät asiat, mm. säännöllisten laboratoriotutkimusten eli seurantakokeiden

■ Virtuaalisen Terveyskylän Reumatalon sivuilla on julkaistu selkärankareumapotilaan hoitopolku. Hoitopolkua seuraamalla saa paljon tietoa selkärankareumasta ja sen hoidosta ja omahoidosta, joka tämän sairauden kohdalla on erityisen tärkeitä.

käytännöt sekä varmistaa lääkärin B-lausunnon erityiskorvattavista lääkkeistä Kelaan.

## Hoitopolku etenee vaihteittain

Noin kuukauden päähän ensimmäisestä käynnistä sovitaan uusi käynti reumahoitajan/sairaanhoitajan vastaanotolle. Käynnin aikana käydään tarkemmin läpi selkärankareumaa sairautena ja siihen liittyvä lääkitys, seurantakokeiden varmistus, omahoito ja muut esille tulleet kysymykset.

Kolmiosairaalan, Jorvin ja Peijaksen poliklinikoilla selkärankareumadiagnoosin saaneille järjestetään Meilahdessa parin viikon välein ns. ensitietoryhmiä. Potilaat saavat pienessä ryhmässä fysioterapeutin, sosiaalityöntekijän ja kuntoutusohjaajan antamana ohjauksella liikkumiseen, kuntoutukseen, palvelujärjestelmiin, etuuksiin ym. liittyen. Potilas varaa itse ajan ensitietoryhmään.

Ryhmäkäynnin jälkeen potilailla on mahdollisuus varata aika myös yksilölliseen ohjaukseen fysioterapeutin, toimintaterapeutin, kuntoutusohjaajan ja sosiaalityöntekijän vastaanotolle, jolloin paneudutaan potilasta koskeviin yksilöllisiin asioihin. Myös näihin vastaanottoihin potilaat varaavat itse ajan. Fysioterapeutit, toimintaterapeutit ja kuntoutusohjaaja toimivat Meilahdessa. Sen sijaan sosiaalityöntekijä reumapotilaita varten on Meilahden lisäksi Jorvin sairaalassa Jorvin potilaita varten ja Peijaksen sairaalassa Peijaksen potilaita varten.

Lisäksi Meilahdessa järjestetään kaksi kertaa vuodessa ns. ensitietopäiviä selkärankareumaan sairastuneille. Päivän aikana luennoivat reumalääkäri, reumahoitaja/sairaanhoitaja sekä ravitsemusterapeutti. Myös reumayhdistysten edustaja kertoo reumayhdistysten toiminnasta osallistujille. Ensitietopäivään lähetetään kutsut Kolmiosairaalan, Jorvin ja Peijaksen po-

liklinikoilla selkärankareumadiagnoosin saaneille.

## Hoitopolku jatkuu joko HUSissa tai perusterveydenhuollossa

Sairastamisen alkuvaiheiden jälkeen potilas käy sovittuina aikoina reumalääkärin vastaanotolla, jolloin tarkistetaan lääkkeiden toimivuus ja muu tilanne. Lääkityksen aloittamisen jälkeen seuraava vastaanottoikäntä on noin puolen vuoden kuluttua.

Potilas siirtyy perusterveydenhuollon hoitoon ja seurantaan, kun sairaus on hyvässä hoitotasapainossa ja hoito tapahtuu ns. perinteisillä reumalääkkeillä. Potilaan on hyvä varata seurantakäynti perusterveydenhuollossa siirron jälkeen 6 kk:n päähän ja sen jälkeen kerran vuodessa. Potilaan on myös varmistettava omalta terveysasemalta kesto-lähete seurantakokeita varten sekä sovittava, miten hän saa tiedon ko-

keiden tuloksista.

Perusterveydenhuolto on tarvittaessa yhteydessä reumapoliklinikan reumalääkäreihin tai lähettää potilaan uudella läheteellä reumapoliklinikan arvioitavaksi, jos sairaus uudelleen aktivoituu.

Ne potilaat, joilla on käytössä biologinen lääke, hoidetaan ja seurataan reumapoliklinikoilla.

## Omahoitoon paljon ohjeita

Selkärankareuman hoidossa on erityisen tärkeitä pitää yllä selkärangan ja nivelten liikkuvuutta, joten liikkuminen, liikunta ja tarvittaessa kuntoutus ovat olennainen osa sairauden tasapainossa pitämisessä. Näihin, samoin kuin ravitsemukseen, uneen ja työssä jaksamiseen löytyy paljon ohjeita selkärankareuman hoitopolulta. Ohjeet auttavat oikealle polulle, mutta työn liikkuvuuden ja lihaskunnan ylläpitämiseksi jokainen joutuu kuitenkin ihan itse tekemään.

Pirkko Hyvärinen

Lähde, lisätieto:

<https://www.terveyskyla.fi/reumatalo/tietoa/selkärankareuma>

## Valtakunnalliset luovutusperusteet reumatauteja sairastavien tukipohjallisille

**VUODEN 2019 ALUSTA** ovat tulleet voimaan yhtenäiset valtakunnalliset luovutusperusteet lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineille. Valtakunnallisen hoidon saatavuuden ja yhtenäisten hoidon perusteiden työryhmän asiantuntijaryhmä on laatinut julkaisun nimeltään ”Valtakunnalliset lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineiden luovutusperusteet. Opas apuvälineitä tekeville ammattilaisille ja ohjeita asiakkaille”. Julkaisun pysyvä osoite on <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3989-9> valtioneuvoston sivuilla. Oppaan tavoitteena on yhtenäistää lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineiden luovutusperusteita koko Suomessa ja olla arjen apuvälineiden tukena.

Oppaasta löytyy kohta alaraajan ortoosit, jotka kattavat myös jalkaterän alueen ortoosit, mm. jalkineissa käytettävät **tukipohjalliset**.

Oppaan mukaan jalkateräortoosi hankitaan potilaalle, jolla perussairauteen, pysyvään vamman jälkitilaan tai synnynnäiseen epämuodostumaan liittyvä vaikea nilkan ja/tai jalkaterän virheasento, toimintahäiriö ja kiputila vaikeuttavat päivittäisiä toimintoja. Lisäksi jalkateräortoosilla voidaan perustellusti odottaa saata-

van merkittävää hyötyä potilaan kävelemiseen. Jalkateräortoosia käytetään potilaan itse ostamien jalkineiden kanssa.

Haavanhoitopohjallisia ei hankita lääkinnällisenä kuntoutuksena. Pitkäaikaiseen käyttöön tulevat jalkateräortoosit hankitaan vasta haavahoitojen päätyttyä.

Esim. lattajalkaisuus, Mortonin neuralgia, hallux valgus tai plantaarifasciitti ei oikeuta tukipohjallisen saamiseen lääkinnällisenä kuntoutuksena. Varpaiden välissä käytettäviä silikonitukia ei hankita lääkinnällisenä kuntoutuksena, koska ne luokitellaan hoidollisiksi välineiksi

Harrastusjalkineisiin asiakas voi hakea korvausta Vammaispalvelusta tai työkäyttöön tulevien jalkineiden korvauksista kääntä työntekijän puoleen.

Uusia tukipohjallisia ei saa enää uusittua automaattisesti kunnan maksamana kerran vuodessa soittamalla kuntoutussuunnittelijalle tms. Tukipohjalliset saadakse lääkäriin lausunnossa tulee selvästi olla merkinnät reumasta johtuvista jalkaterien virheasentoista. Enää eivät siis riitä lattajalat tai liikavarpaat, vaan tulee selkeästi olla muita nivelien virheasentoja. Lääkäriin lausunnossa ei riitä, et-

tä siinä lukee ’potilas tarvitsee tukipohjalliset’.

## Tukipohjalliset osana lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälinepalvelua pk-seudulla

Pääkaupunkiseudun apuvälinepalvelut tarjoavat apuvälineitä asiakkaille, joiden toimintakyky on heikentynyt sairauden, vamman tai ikääntymisen vuoksi. **Palveluun kuuluu apuvälinearpeen arviointi, apuvälineen sovitus ja lainaus, käytön opetus ja seuranta sekä apuvälineen huolto ja korjaus**. Palvelut ovat maksuttomia.

Apuvälinepalvelun toteuttaminen tapahtuu yhteisymmärryksessä asiakkaan kanssa. Palvelun tulee olla oikeudenmukaista ja yhdenvertaista esim. ikä, seksuaalinen suuntautuneisuus jne.

Apuvälinepalvelun on aina toteutettava kohtuullisessa ajassa, jotta palvelun oikea-aikaisuus toteutuu. Tämä koskee myös apuvälineen korjausta.

Ellei tarpeelliseksi todettua apuvälinepalvelua **perusterveydenhuollossa** arvioida kiireelliseksi tai sitä ei muusta syystä aloi-

teta heti, tulee potilaalle varata aika tai sopia muulla tavoin toteutuvan apuvälinepalvelun aikataulusta viimeistään kolmen päivän kuluessa yhteydenotosta. Tarpeelliseksi todettu apuvälinepalvelu tulee järjestää kohtuullisessa ajassa, mutta viimeistään kolmen kuukauden kuluessa.

**Erikoissairaanhoidossa** apuvälinepalvelun tarpeen arviointi on aloitettava kolmen viikon kuluessa siitä, kun lähete tai muu aloite on saapunut apuvälinekeskukseen tai erikoisalalle. Apuvälinepalvelun tarpeen arviointi on joissakin tilanteissa mahdollista tehdä pelkän lähetteen perusteella, mutta usein se vaatii lähetteen arvioinnin lisäksi käyntiä lääkärin tai muun terveydenhuollon ammattihenkilön vastaanotolla. Mikäli vastaanottoikäntä on tarpeen, tulee se toteutua kolmen kuukauden kuluessa lähetteen saapumisesta.

Kun apuvälinepalvelun tarve on arvioitu, tulee potilaalle tiedottaa siitä, onko palvelu todettu tarpeelliseksi ja ilmoittaa tarpeelliseksi todetun apuvälinepalvelun toteutumisen aikataulu. Tarpeelliseksi todettu apuvälinepalvelu on aloitettava mahdollisimman pian, riippuen sen kiireellisyydestä. Apuvälinepalvelun tulee toteutua viimeistään kuuden kuukauden kuluessa tarpeen toteutumisesta.

Apuvälinepalvelua suunniteltaessa tulee huomioida asiakkaan kokonaistilanne yksilölliset tarpeet, toimintakyvyn ja elinympäristön vaatimukset sekä elämäntilanteen vaihtelut.

Tietoa löytyy myös Terveyskylä-fi kuntoutustalosta: <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutustalosta>: <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutustalosta/ammattilaisille/apuv%C3%A4lineet/apuv%C3%A4linepalvelun-to-teuttamisen-periaatteet-ohjeita/yleisi%C3%A4-ohjeita-apuv%C3%A4linepalvelun-toteuttamisen-periaatteista>.

## Espoo

Tukipohjallisia halutessasi ota yhteyttä ensin Espoon apuvälinepalveluihin, joka sijaitsee Espoon uudessa sairaalassa Karvasmäentie 6 1kr. Puhelin arkisin 9 –11 09 47174200. **Maksusitoumuksella** hankittavien apuvälineiden (kuten tukisukat, yksilölliset nilveltuet ja tukipohjalliset) kohdalla yhteys puhelimitse, jolloin valitaan 2. maksusitoumuksia. Tukipohjallisia uusittaessa ota yhteys samaan paikkaan. Siellä neuvotaan miten toimia.

## Helsinki

Mikäli asiakkaalla, joka on saanut HUS:n maksusitoumuksella tukipohjalliset, tulee tarve uusinnalle, hän voi olla yhteydessä oman alueensa kuntoutussuunnittelijaan. Kuntoutussuunnittelija arvioi, onko lisäinformaatio tarpeen ja sitten tarvittaessa pyytää asiantuntija-arviota tilanteen mukaan esim. jalkaterapeutilta, lääkäriltä tai fysioterapeutilta.

Hannele Jagadeesan  
Espoon reumayhdistys ry  
palveluneuvoja





Iloisia tiistaikerholaisia, vasemmalta vetäjä Aune Stenlund, Aila Eloranta, Marja Ruotsalainen ja Ritva Stig

## Piristystä ilman piristeitä

### - Espoon Reumayhdistyksen tiistaikerho

■ Espoon Reumayhdistyksen vapaamuotoisella vertaistukitoiminnalla on pitkät ja kunniakkaat perinteet. Yhdistyksen ehkä ensimmäisiä vertaisryhmiä edustaa tiistaikerho, jota myös reumakahvilaksi kutsutaan. Perimätiedon mukaan se aloitti toimintansa samoihin aikoihin kun yhdistys perustettiin vuonna 1984.

**EDESMENNYYT Aira Saari-**nen veti pitkään tiistaikerhoa ennen nykyistä kerhon ja reumakahvilan vetäjää **Aune Stenlundia**. Aunen parina toimiva **Marja Ruotsalainen** luonnehti tiistaikerhon toimintaa sanoin ”piristysruiske ilman piristeitä”, kun tapasin kerholaisia toukokuun puolivälissä uudessa Helsingin keskuskirjasto Oodissa. Näin muut ryhmäläiset luonnehtivat toimintaansa:

- Kahvia, pullaa ja karjalanpiirakoita sekä keskustelua esimerkiksi mistä ja miten saa kenkiin tukipohjalliset.
- Piristysruiske arkeen, hienoa että on tällainen me-

no kalenterissa joka toinen tiistai.

- Konserteissa ja muuallakin käydään yhdessä, ainakin pari kertaa vuodessa käydään yhdessä syömässä.

- Jos on kysymyksiä reumasairauksista, niin tietää että toiset ymmärtävät ja voivat neuvoa tarvittaessa.

- Vasta sairastuneet kaipaavat eniten vertaistukea ja mahdollisuutta vaihtaa kokemuksia muiden kanssa.

Tätä kaikkea ja iloista yhdessäoloa on vertaistuki parhaimmillaan.

Tapasin tiistaikerhon uudelleen 28.5. kauppakeskus Iso-omenan ravintolassa kevätkauden päätöslounaalla. Samassa yhteydessä onnitelimme huhtikuussa 60 vuotta täyttäneitä **Birgitta Nyströmiä**. Aune ja Birgitta tutustuivat Apilan kuntoutuksessa kymmenisen vuotta sitten ja ovat siitä lähtien olleet ystäviä ja käyneet tiistaikerhossa. Molemmat ovat toimineet myös Espoon Reumayhdistyksen hallituksessa, Birgitta myös lapsireuman tukihenkilönä.

Tiistaikerhon kokoontuu joka toinen viikko, yleensä Tapiolan Palvelukeskuksessa. Kävijämäärä vaihtelee, vakioporukassa on 10-12 henkeä. Uudet jäsenet ovat lämpimästi tervetulleita tähän iloiseen ryhmään.

*Teksti ja kuvat: Paula Pöntynen  
Espoon Reumayhdistys ry*

## Träskändan kartano ja Aurora Karamzin

Kulttuurihistoriallisesti arvokas osa Suomen ja Espoon historiaa

■ Espoon Reumayhdistyksen kulttuuripiiri tutustui 15.5.2019 Träskändan historialliseen kartanomiljööseen Mari Anthonin opastuksella.

**AURINKOINEN KEVÄTPÄIVÄ** innoitti niin oppaan kuin kuulijatkin siirtymään mielikuvituksen siivin vuoteen 1863, jolloin Venäjän keisari Aleksanteri II avasi valtiopäivät Suomessa. Aurora Karamzin järjesti keisarin kunniaksi Träskändan kartanossa metsästysretken ja suuret juhlat, joihin osallistui yli 100 vierasta. Suomeen oli valmistunut rautatie ja keisaria varten oli rakennettu punaisella plyysillä verhoiltu erikoisvaunu. Kiskot oli asennettu kuitenkin vasta välille Helsinki - Hämeenlinna. Niinpä keisari kuljetettiin Helsingistä junalla Tikkurilan asemalle, josta matka jatkui hevoskyydillä Träskändaan, nykyiseen Espoon Järvenperään.

Metsästysretkeä varten Pietarista tuotiin höyrylaivalla riistaeläimiä; saksanhirviä, fasaaneja ja metsäkauriita; keisarillisten vieraiden saaliiksi. Suomen kaartin miehistö komennettiin rinkiin metsästyksensä ympärille vahtimaan riistaeläimiä etteivät ne karkaisi tiehensä ennen metsästyksen alkamista. Illalla juhlittiin tätä tilaisuutta varten rakennetussa peilialissa, jossa kukat, kynttilät ja kristallikruunut loistivat kilpaa daamien juhlapukujen kanssa. Vierailun muistomerkinä seisoo Träskändan puistossa vieläkin keisarillinen latriini eli koristeellinen ulkovessa, jonka seinät oli perimätiedon mukaan verhoiltu silkkitaipetein ja istuimet pehmustettu samettipäällisin.

Kartanon omistaja Aurora Karamzin (1.8.1808 - 13.5.1902) syntymän aikaan hänen isänsä C.J. Stjernvall toimi Porin rykmentin komentajana. Isänsä kuoleman jälkeen kahdeksanvuotias Aurora lähetettiin Pietariin, jossa hän opiskeli ranskaa ja venäjää ja tutustui kaupungin kulttuuritarjontaan.

Aurora kasvatettiin hovikelpoiseksi aatelisneidoksi. Kuvankauniin Au-



roran ensiesiintymisen 16-vuotiaana suuriruhtinaskunnan pääkaupungiksi valitun Helsingin seurapiireissä herätti huomiota ja häntä piirittivät nuoret venäläisupseerit.

Auroran Karamzin osti leskeksi jäätyään Träskändan kartanon vuonna 1840 isäpuoleltaan senaattori, sittemmin prokuraattori, vapaaherra Carl Johan Wallenilta. Kartanon ensimmäinen puinen päärakennus oli tarkoitettu vain kesäkäyttöön ja se paloi 11.11.1888. Nykyinen päärakennus on valmistunut 1920 luvulla ja on yksi Espoon merkittävimmistä arvorakennuksista.

Aurora Karamzin oli aikaansa edellä naisjohtajana, hyväntekijänä ja tyttöjen koulutuksen järjestäjänä. Hän perusti Träskändaan pikkulasten koulun ja maalta tulleita tyttöjä varten meijerikoulun sekä Helsinkiin nykyisen Diakonissalaitoksen. Viimeiset vuotensa Aurora asui Helsingissä omistamassaan Hakasalmen huvilassa. Aurora kuoli 94-vuotiaana pitkän ja vaiheikkaan elämän elettyään ja jätti meille espoolaisille perinnöksi Träskändan kartanon ja kartanopuiston, joka on nykyisin Espoon kaupungin omistuksessa ja luonnonsuojelualueena. Puistossa kasvaa jyhkeitä tammipuita, joista yhtä sanotaan keisarin tammeksi. Se istutettiin keisarin vierailun kunniaksi ja on säilynyt tähän päivään asti muistona satumaisista keisarillisista juhlista, jotka järjestettiin 16.9.1863 eli 155 vuotta sitten.

*Oppaamme Mari Anthoni keskellä päärakennuksen edessä.*

Träskändan kartanon päärakennus on ollut tyhjiään useita vuosia ja rapistuu pikkuhiljaa. Espoon kaupunki on budjetoitunut tälle vuodelle korjausrahaa rakennuksen julkisivujen korjaamiseen. Myös alueella pitkään toimineen Aurora-kodin tilat ovat jääneet tyhjilleen toiminnan siirryttyä Leppävaaran Elä ja asu seniorikeskukseen. Träskändan kartanon ystävät ry:n tekemä kuntalaisaloite Träskändan kartanon pelastamiseksi keräsi lähes 6.000 nimeä, eli vaadittavat 2 % Espoon asukasluvusta. Aloite luovutettiin kaupungin edustajille joulukuussa 2018.

Lämpimät kiitokset oppaallemme **Mari Anthonille** mukaansatempaavista kertomuksista, joita olisi kuunnellut pidempäänkin kuin kaksi tuntia. Lopuksi nautimme piknikin kartanon puistossa ja haaveilimme Träskändan kartanon tulevasta elämästä.

*Teksti ja kuvat: Paula Pöntynen  
Espoon Reumayhdistys ry*

*Lähteet: Bo Lönnqvist, Kartanot ja rustohollit Helsingin seudulla, Gummerus 2009, Espoon kaupungin museo, Aurora Karamzin Aristokratian elämää, Otava 2006*

## Reumatologi Pekka J Nykänen

Vastaanotto  
Kannusillankatu 10, Espoo,  
300 metriä Espoon asemalta.

Ajanvaraus  
puh. 050 378 0970  
tai tekstiviestinä  
tai sähköposti  
[pekkaJnykanen@gmail.com](mailto:pekkaJnykanen@gmail.com)



Birgitta Nyström 60 vuotta. Lämpimät Onnitelut!

## KENKÄ-RALE

PALVELEVA KENKÄKAUPPA, MYÖS ERITYISJALKINEET

- varpaiden päällä pehmeää OrthoStrech nahkaa
- leveä kärkimalli
- tukevat pohjat
- kimmoisa, 6 mm paksu iskunvaimennuspohjallinen
- 2 tarraa
- 209 €

**new feet**  
MEDICAL FOOTWEAR



TÖÖLÖNTORINKATU 7, HELSINKI • AVOINNA Ma-Pe 10-17.30, La 9-14  
PUH. (09) 495 697 • [www.kenka-rale.fi](http://www.kenka-rale.fi) • [info@kenka-rale.fi](mailto:info@kenka-rale.fi)



# Haaveena perhe...

**O**ma rivitalon patkä, puoliso, takapiha, grilli, lapsi tai pari, koira, työpaikka, säännölliset tulot ja lomat... Niistäkö on perhe tehty? Ennen en edes kyseenalaistanut tätä kuvaa päässäni. Niinhän se suunnilleen menee monella, tai ainakin se on useasti oletus.

Heinäkuun 4. vuonna 2013 sain diagnoosin; aggressiivinen seropositiivinen nivelreuma. Olin 29-vuotias. Olin juuri saanut unelmieni työpaikan ja olin rakastunut englantilaiseen mieheeni; meillä oli rivitalon patkä (ei oma), takapiha, grilli, koira...

Lääkärin vastaanotolla en ehtinyt edes istua, kun hän kysyi minulta perheen perustamishaaveista. Olihan niitä, mutta ei ajankohitaisena. Olen aina tiennyt, että haluan äidiksi, mutta vielä ei biologinen kello tikittänyt niin vahvasti, että olisin halunnut asiaa "aikuisen oikeasti" miettiä. Diagnoosi kun oli mitä oli, aloitettiin heti kunnan lääkitys; kortisonia, metotreksaattia, oksikloriinia, tulehduskiväälääkkeitä, foolihappoa.

Järkytys nivelreumadiagnoosista iski kunnolla, kun pääsin pois lääkärin vastaanotolta ja istuin autoon. Itkin ja itkin... Nyt piti niin mo-

ni asia ajatella uudestaan elämässä. Yhtäkkiä osana arkeani olikin kourallinen lääkkeitä, verikokeissa käyntiä, uusien asioiden opiskelua ja ennen kaikkea hyväksymistä.

Olin elämässäni mennyt eteenpäin sinne, minne tuuli vie. Olin seikkaillut maailmalla ja tehnyt asioita spontaanisti. Se loppui tietyillä elämän osa-alueilla reumadiagnoosiini. Yksi iso asia oli oman perheen perustaminen. Enää ei voinut niin sanotusti jäädä odottelemaan, että biologinen kello alkaisi tikittää ja lapsia aletaan tekemään. Itse reumahan ei sinänsä estä perheen perustamista, mutta se tuo haasteita, joita en ennen osannut edes kuvitella.

Reuma pitäisi saada sen verran oireettomaksi, että kroppa jaksaa huolehtia myös tulevasta jälkikasvusta ilman, että kantava äiti on pahoin esimerkiksi tulehduskipujen ja kipujen vallassa. Oireettomuutta tavoitellaan sopivalla lääkityksellä, ja mahdollisesti jopa lääkityksen pois jättämisellä. On myös olemassa lääkkeitä, joiden on tutkitusti osoitettu sopivan käytettäväksi raskauden ja imettämisen aikana. Mutta myös niin paljon uudehkoja lääkkeitä, joiden vaikutuksia ei tiedetä ja ei näin ollen voida käyttää raskautta suunniteltaessa. Monen lääkkeen käytössä on myös niin kutsuttu varo aika;

kuinka kauan pitää olla ilman kyseistä lääkettä ennen kuin saa edes yrittää raskautta. Tämä voi vaihdella muutamasta kuukaudesta muutama vuoteen. Siksi onkin erittäin tärkeä puhua näistä asioista hoitavan lääkärin kanssa. Sen takia myös minua hoitanut lääkäri kysyi perheen perustamisesta heti kärkeensä.

Joka kerralla reumalääkärin vastaanotolla olen saanut vastata kysymykseen liittyen perheen perustamiseen. Asia on kaivertanut mieltäni ja monet itkut olen itkenyt. Seurannut vierestä, kun kaverit perustavat perheen ja ovat onnesta soikeina jälkikasvustaan. Minua se on lähinnä itkettänyt. Ei surusta, sinänsä. Olen onnellinen heidän puolestaan. Omalta osalta harmitus on suuri, kun en ole oikein edes uskaltanut haaveilla omista lapsista. Haaveilua olen rajoittanut omassa päässäni tietoisestikin, kun reumani on ollut yllättävän aktiivinen kaikki nämä lähes kuusi vuotta. Lääkkeitä on vaihdeltu lähes joka lääkärikäynnillä; tällä hetkellä on menossa jo neljäs biologinen lääke, plus kaikki muut "oheistuotteet".

Viime kesänä kävimme mieheni kanssa "baby talk" -keskustelun ja päätimme, että seuraavalla kerralla reumalääkärin käynnillä kysyttäessä perhehaaveista, voisoin vastata että "olen valmis katsomaan tämän kortin". Asiat vaikuttivat kerrankin hieman valoisammalta mahdollisen oman perheen aikaan saamis-

si. Sain jättää reumalääkkeet pois.

Samoihin aikoihin kuitenkin olin alkanut oireilemaan oudon purppuran ja haavaumien myötä jaloissani. Kävin ihotautilääkärillä, työterveydessä, reumalääkärillä... Eikä kukaan oikein osannut sanoa, mikä jalkojani vaivaa.

Lokakuussa iski lunta tupaan pienen mökkiin enemmän kuin mahtui. Reumani alkoi oireilla ikävästi, jaloissa olevia purppurajalkia ja haavaumia tutkittiin. Koepalojen oton jälkeen ja lukuisien verikokeiden jälkeen sain diagnoosin; leukosytoklastinen pienten verisuonten vaskuliitti. Siihen aloitettiin rajua kortisonilääkitystä, sekä solusalpaajalääkitystä. Samaan aikaan reumalääkäri halusi, että aloitetaan uudestaan biologinen lääkitys hoitamaan itse reumaa. Lapsihaaveet sai jäädä. Tältä erää.

Tästä seuraavana päivänä mentin työpaikkani. Tuntui, kuin joku olisi kirjaimellisesti vetänyt maton jalkojeni alta, ja lujaa. Itkua ja paha oloa ei voinut enää piilotella. Olin niin rikki.

Toivoin, ja tiesin, että tämä olisi väliaikaista. Minä selviän tästä(kin). Nyt oli kuitenkin taas otettava asioihin uusi näkökulma ja hiljalleen kerätä palaset kasaan. Päästään ajatukseen omasta perheestä. Minulla on reuma, mikä tuo omat haasteet. Ja nyt vielä kaverina vaskuliitti, jonka myötä esimerkiksi keskenmenon riski on kaksinkertainen verrat-

tuna terveeseen naiseen. Tuntui, että olen askeleen kauempana omasta perheestä. Alku vuodesta kävin papan joukkoseulonassa, eikä sekään mennyt niin kuin Strömsönsä. Jatkotutkimuksia tulossa kesän aikana. Naisten klinikalta sanoivat, että ennen sitä ei saa ajatella lapsien tekoa. Yhtäkkiä olen kauempana kuin koskaan omasta perheestä.

Mikä tekee perheen? Rivitalon patkä? Takapiha? Lapsi tai pari? Olen itse alkanut miettiä asioita erilailla. Minulla on rakastava puoliso, kerrostalokaksio, piha, jossa grillata ja kaksi aivan ihanaa koiraa; Sansa ja Pepi. "Vauva"haaveet taidan jättää koirille.

Olen yrittänyt, ja yritän koko ajan, hyväksyä tilanteeni ja sen, että koskaan ei tiedä mitä huomenna tapahtuu. Elämä kuljettaa eteenpäin. Haasteista huolimatta olen aina yrittänyt muistaa, että sisälläni asuu "Pinkki Perkele". Se on asenne, joka vie minua eteenpäin. Ja se muistuttaa minua nauttimaan elämästä, vaikka tulisi lunta tupaan.

Olen päättänyt tehdä elämässäni asioita, joista pidän. Yksi niistä on tänä keväänä aloittamani opiskelu; opiskelen tällä hetkellä eläintenhoidon ammattitutkintoa ja minusta tulee koirien trimmaaja. Koirat antavat minulle sen, mitä jotkut kutsuvat perheeksi.

Johanna Kivioja

## Jäsenyys reumayhdistyksissä kannattaa

Espoon, Helsingin ja Vantaan Reumayhdistysten ja Helsingfors Svenska Reumaföreningin jäsenenä olet mukana yhteisessä vaikuttamistyössämme. Sinulla on käytettävissä sekä oman yhdistyksen että keskusjärjestömme Suomen Reumaliiton jäsenedut, mm.:

- Reuma-lehti neljä kertaa vuodessa, Luuvalo-lehti kaksi kertaa vuodessa
- oppaat ja ohjekirjaset jäsenetuhintaan
- yhdistysten tukihenkilöiden ja palveluasiamiesten tuki ja neuvontapalvelut
- Reumaliiton edunvalvonta- ja neuvontapalvelut
- liikuntaryhmät ja retket jäsenetuhintaan
- ryhmien ja kerhojen tarjoama toiminta ja vertaistuki
- Reumaliiton sopeutumisvalmennus- ja virkistyskurssit ja teemalomat
- tukea Reumaliiton selviytymisrahastosta
- järjestövakuuutus liiton ja yhdistysten tapahtumissa

### Palvelu- ja tuotealennukset

- Tallink Silja risteilyistä ja Tallink Hotels -hotellipaketeista
- Viking Line risteilyistä ja reittimatkoista
- Scandic hotellien majoituksesta
- Hotelli Helkan majoituksesta
- Kylpylähotelli Kuntorannan järjestölomista
- Vierumäen kaveripaketista
- Holiday Clubin hotelli- ja kylpylämajoituksesta sekä lomapaketeista
- Cumulus Resort Siuntion suoluohuoneesta
- Oivauni Uniklinikan verkkovalmennuksesta
- Apukaupan verkkokaupan normaalihintaisista apuvälineistä 5 %, reumakategorian tuotteista 15 %
- Medioplast Fennon kaikista kuluttajatuotteista 10 %
- Gymstick Internationalin treenikaupan Gymstick- tuotteista 15 %
- Syntam silmälasista 30 %, aurinkolasista 25 % ja piilolinseistä 10 %

Lue lisää palvelu- ja tuotealennuksista [www.reumaliitto.fi](http://www.reumaliitto.fi)

**Liity jäseneksi**, tule mukaan yhdistysten tapahtumiin ja toimintaan ja voimesi mukaan myös vapaaehtoistoimintaan. Jäsenenä voit myös toimia ja vaikuttaa. **Jäseneksi liittyminen** - Voit liittyä jäseneksi puhelimitse, sähköpostilla tai yhdistysten nettisivujen kautta. Yhteystiedot löydät yhdistysten toimintasivuilta.



## 'Nykypäivää ja historiaa' - reumayhdistysten yhteinen päivä Tuusulassa lauantaina 21.9.2019

Tervetuloa viettämään syyspäivää Tuusulan kauniissa maisemissa.

Lähtö Åbergin linjan bussilla  
klo 9.00 Espoosta Tapiola Gardenin edestä, Tapiolaukio 3  
klo 9.30 Helsingistä Mikonkadun tilausliikennepysäkillä  
klo 10.00 Vantaalta Tikkurilasta Sokos Hotellin edestä, Hertaksentie 2

### Päivän ohjelma

- 10.30 Saapuminen Majatalo Onnelaan, Rantatie 34  
luentotila Tapiola-Sali (kahvia, hedelmiä tarjolla)
- 10.45 Tervetuloa, pk-seudun aluetoimikunnan pj. Marjatta Sykkö
- 11.00 Ajankohtaista Reumaliitosta ja sosiaali- ja terveysasioista, sosiaali- ja terveyspolitiikan asiantuntija Miranna Seppälä-Saukkonen, Reumaliitto, alustus ja keskustelua
- 12.30 Buffet -lounas Onnelan ravintolassa  
Pieni ulkoiluhetki Onnelan maisemissa tai muuten yhdessäoloa
- Siirtyminen Rantatien toiselle puolelle Lottamuseoon, Rantatie 39
- 14.00 Lottamuseossa ensin luokkatilassa opastus Harmaat sisaret, lääkintälottien tarina -näyttelyyn, sen jälkeen tutustuminen näyttelyyn.  
Kahvit Lottamuseon kanttiinissa (kahvi/tee + voisilmäpulla)
- 15.30 Lähtö kotimatalle
- 16.30 Helsingissä
- 17.00 Espoossa

Retken hinta 40 euroa pk-seudun reumayhdistysten jäseniltä, muilta 50 euroa. **Ilmoittautuminen 5.9. mennessä Espoon reumayhdistykseen, p. 040 589 4773, s-posti toimisto@espoonreumayhdistys.fi.** Ilmoita samalla, mistä tulet bussiin, sekä mahdollinen erikoisruokavalio. Maksu Espoon Reumayhdistyksen tilille FI46 1112 3000 3095 07, viestiosaan 'Tuusula'.



Retken järjestää Reumaliiton pk-seudun aluetoimikunta.



# ESPOON REUMAYHDISTYS TOIMI

## ESPOON REUMAYHDISTYS RY. • ESBO REUMAFÖRENING RF.

### TOIMISTO

Ruutikatu 9 C, 02650 Espoo, toimisto avoinna ma-to klo 10-15  
 Puhelin 040-589 4773  
 Sähköposti toimisto@espoonreumayhdistys.fi  
 Kotisivut www.espoonreumayhdistys.fi  
 FB www.facebook/espoonreumayhdistys  
 Liity Espoon Reumayhdistyksen kaveriksi, saat ajankohtaista tietoa!

### PANKKIYHTEYDET

Nordea FI46 1112 3000 3095 07 (liikunta-, retki- ja tapahtumamaksut)

**JÄSEN-/KANNATUSMAKSU** vuonna 2019 on 22 euroa. Laskutetaan erikseen!

### HALLITUS 2019

**Puheenjohtaja** Paula Pöntynen 040 557 4883  
 paula.pontynen@gmail.com  
**Varapuheenjohtaja** Hannele Jagadeesan 040 701 8104  
 hannele.jagadeesan@kolumbus.fi  
**Varsinaiset jäsenet** Saila Aurinko, Mirja Hirvijärvi, Ritva Karhunen,  
 Kati Sironen, Elina Sormunen, Marjatta Sykkö  
**Varajäsenet** Tarja Parpo-Suominen ja Roope Sironen  
**Sihteeri, toimistonhoitaja** 040 589 4773, toimisto@espoonreumayhdistys.fi

### VERTAISTUKIHENKILÖT

Yhdistyksemme koulutetut tukihenkilöt auttavat, kun tarvitset tukijaa ja ymmärtää sairautesi eri vaiheissa.

Fibromyalgia	Kati Sironen	050 58 41 576
	Lena Lindfors	050 572 6792
	Else-Maj Bamberg	040 566 3788
Polymyalgia	Ritva Karhunen	040 565 3184
Sjögrenin syndrooma ja SLE	Marjatta Sykkö	050 376 5942
Nivelreuma	Elina Sormunen	050 325 4646
Nivelrikko	Hannele Jagadeesan	040 701 8104
Tekonivel	Mirja Hirvijärvi	040 521 0933
EGPA/vaskuliitit	Saila Aurinko	050 588 3931

**PALVELUNEUVOJALTA** saat apua sosiaali- ja terveystalouteen liittyvissä kysymyksissä. Hannele Jagadeesan p. 040 701 8104, hannele.jagadeesan@kolumbus.fi

**LIITY JÄSENEKSI** Espoon Reumayhdistyksen jäseneksi soittamalla toimistomme p. 040 589 4773, sähköpostilla toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai täyttämällä jäseneksi ilmoittautumislomakkeen netissä: www.espoonreumayhdistys.fi

**YHDISTYKSEN TOIMISTOSTA** voit lainata reumasairauksiin, omahoitoon ja kuntoutukseen liittyvää kirjallisuutta. Toimistosta saat myös esitteitä ja oppaita sekä voit ostaa Reumaliiton adresseja.

## VERTAISTUKIRYHMÄT SYKSY 2019

Toteutamme ryhmätoimintaamme mm. OK- Siviksen tuella



Opintokeskus Sivis

### BRIDGE

Kerho kokoontuu keskiviikkoisin yhdistyksen toimiston tiloissa, **Ruutikatu 9 C**. Uudet pelaajat ovat tervetulleita mukaan. Lisätietoja kerhon toiminnasta saa yhdistyksen toimistosta p. 040-589 4773.

### FIBRORYHMÄ

Vertaistukiryhmä fibromyalgiaa sairastaville kokoontuu joka toinen torstai klo 13 – 15 **Leppävaaran Elä ja Asu seniorikeskuksessa**, Säterinkatu 3. Lisätietoja vetäjiltä, Kati Sironen p. 050 584 1576, varalla Lena Lindfors p. 050 572 6792. Kahvitarjoilu! 5.9., 19.9., 3.10., 17.10., 31.10., 14.11., 28.11.

### KULTTUURIPIIRI

21.9. Vierailu Tuusulan Lottamuseoon; 6.11. Vierailu Emma museoon; 14.12. klo 19 Espoon teatteri: Rakkauskirjeitä - Ks. erilliset ilmoitukset

### MONITOIMIRYHMÄ

Vertaistukiryhmässä on mm. **tuolijumppaa** (ks. erillinen ilmoitus), luentoja, tuotesittelyjä, askartelua/käsitöitä, lukupiiri, retkiä ja keskustelua ajankohtaisista aiheista. Kokoontuminen joka toinen maanantai klo 16.00 -17.30, **Vierherlaakson terveyskeskustalo, Kievarinpolku 1, 3 krs.** Lisätietoja ryhmän vetäjältä, Kati Sironen p. 050 5841576. Kahvitarjoilu! 9.9., 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11., 2.12.

### TIISTAIKERHO (Reumakahvila)

Vertaistukiryhmä on avoin jäsenille ja kokoontuu joka toinen tiistai klo 13-15, **Tapiolan palvelukeskus, Länsituulentie 1, 3. krs.**, ellei toisin sovita. Mukana ollaan oman jaksamisen mukaan. Lisätietoja vetäjiltä, Aune Stenlund p.044 3823080 ja Marja Ruotsalainen p. 040 7359092. Kahvitarjoilu! 10.9., 24.9., 8.10, 22.10., 12.11., 26.11., 10.12.

**PÄÄKAUPUNKISEUDUN YHTEISET RYHMÄT** kokoontuvat Helsingin Reumayhdistyksen tiloissa Korppaanmäentie 6, Helsinki, Pikku Huopalahti. Ryhmien kokoontumisajat ja paikat löytyvät Helsingin yhdistyksen kotisivuilta www.helsinginreumayhdistys.fi ja tästä Luuvalo-lehdestä.

- **pääkaupunkiseudun harvinaisten ryhmä** – Harvinaiset kokoontuvat syksyllä kolme kertaa klo 14.30-16. Ti 24.9.; ti 22.10. (luento: Kivun taltutus, KM, NLP-practitioner, kipuhaja ja univalmentaja Asta Heikkilä) sekä ti 26.11. Lisätietoa Saila Aurinko, 050 5883931.
- **pääkaupunkiseudun nuorten aikuisten ryhmä**
- **pääkaupunkiseudun polymyalgiaryhmä**
- **pääkaupunkiseudun aktiivit työikäiset -ryhmä**

## LIIKUNTAPAINOTTEISET VERTAISTUKIRYHMÄT SYKSY 2019

Ryhmät aloittavat viikolla 35 ja lopettavat viikolla 50, ellei toisin mainita! Ryhmiin ilmoittautuminen alkaa 12.8.2019. Ryhmät eivät kokoonnu pyhä-/juhlapäivinä.

**Ilmoittautumiset:** toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai p. 040-589 4773.

**Osallistumismaksu, 35 €/kausi jäseniltä** ja muilta 70 €/kausi, **maksetaan syyskuun aikana** yhdistyksen tilille FI46 1112 3000 3095 07.

**Huom! MediYoga 50 €/kausi ja ei-jäsenet 150 €.** Takuueläkettä saaville liikuntaryhmät ovat maksuttomia vuonna 2019, lisätieto toimistosta. **HUOM!** Mikäli ei omista erityisryhmien uimakorttia tai 68+ Sporttikorttia on uimahalleissa maksettava myös sisäänkäyntimaksu.

### ALLASVOIMISTELU

**Leppävaara uimahalli**, Veräjätienkatu 15  
 Maanantai (terapia-allas)

Ryhmä 1: klo 14.15 -15.00 – 35 paikkaa

Ryhmä 2: Klo 15.00 -15.45 – 15 paikkaa

Keskiviikko (terapia-allas)

Ryhmä 1: Klo 19.00 -19.40 – 12 paikkaa

Ryhmä 2: Klo 19.40 -20.20 – 10 paikkaa

**Keski-Espoon uimahalli**, Kaivomestariintie 2

Torstai (terapia-allas)

Ryhmä 1: klo 19.00 -19.40 – 25 paikkaa

Ryhmä 2: klo 19.40 - 20.20 – 22 paikkaa

**Espoonlahden uimahalli**, Espoonlahdenkuja 4

Perjantai klo 18.00 -18.50 – 10 paikkaa

**ASAHI-jooga, Tapiolan palvelukeskus**, Länsituulentie 1, 3.krs.

Torstai klo 13.15 -14.00 – 20 paikkaa

Tunti koostuu yksinkertaisista liikesarjoista, jakautuen viiteen osioon: rentoutus, niska- ja hartiasuota, selkä, jalat ja tasapaino. Liikkeet tehdään seisten tai istuen, riippuen terveydentilasta. - Maksuton ryhmä

## ESPOON REUMAYHDISTYS RY järjestää

### SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS 2019

Kokouksessa käsitellään 10 § mukaiset sääntömääräiset asiat ja käsiteltäväksi. Käsiteltäväksi haluttava aloite on jätettävä hallitukselle kirjallisena syyskuun loppuun mennessä.



**Keskiviikko 13.11.2019 klo 18-19.30**

**Kauklahden Elä ja Asu seniorikeskus, Hansakartano 4**

**Yleisöluento – ennen syyskokousta klo 16.30**

Kauklahden Elä ja Asu seniorikeskus, Hansakartano 4

**Parisuhteen voimavarat kumppanin sairastuessa**

Reumaliiton projektipäällikkö Tarja Pakkala

**Vapaa pääsy - Tervetuloa!**



**KUNTOSALIHARJOITTELU Kannunsillanmäen väestösuoja**, Kannunsillankatu 4  
Torstai klo 17.30 – 18.30 – 8 paikkaa

**PILATES Tuulimäen väestösuoja (judosali)**, Itätuulenkujat 9  
Perjantai klo 9.30- 10.30 – 4 paikkaa

**MEDIYOGA** (järjestetään mikäli tarpeeksi osallistujia)  
**Kauklahden palvelukeskus (liikuntasali)**, Hansakartano 4

Torstai 5.9. - 28.11., klo 11.30 - 12.30 – 16 paikkaa  
Tunti koostuu syvähengityksestä, yksinkertaisista, hitaista liikkeistä, rentoutuksesta sekä lyhyestä loppumeditaatio-/hengitysharjoituksesta. Liikkeet tehdään joogamatolla tai istuen tuolilla, riippuen terveydentilasta. HUOM! alkaa viikolla 48, 12 kertaa (ei viikolla 42). Hinta 50 € jäsenille ja 150 € ei-jäsenille. Sitovat ilmoittautumiset 29.8. mennessä ja maksu yhdistyksen tilille FI46 1112 3000 3095 07

## SYKSYN 2019 OHJELMA

**YLEISÖTILAISUUDET** ovat avoimia kaikille

### SYYSKUU

to	05.09. klo 11.30-12.30	MediYoga
to	05.09. klo 13-15	Fibroryhmä
ma	09.09. klo 16-17.30	Tuolijumppa ja/tai monitoimiryhmä, ks. ilmoitus
ti	10.09. klo 13-15	Tiistaikerho
to	12.09. klo 11.30-12.30	MediYoga
to	19.09. klo 11.30-12.30	MediYoga
to	19.09. klo 13-15	Fibroryhmä
la	21.09. klo 09-17	Päivä Tuusulassa, ks. ilmoitus
ma	23.09. klo 16-17.30	Tuolijumppa ja/tai monitoimiryhmä, ks. ilmoitus
ti	24.09. klo 13-15	Tiistaikerho
ti	24.09. klo 14.30-16	Harvinaiset
to	26.09. klo 11.30-12.30	MediYoga

### LOKAKUU

to	03.10. klo 11.30-12.30	MediYoga
to	03.10. klo 13-15	Fibroryhmä
pe	04.10.- 06.10.	Virkistysviikonloppu, LohjaSpa, ks. ilmoitus

ma	07.10. klo 16-17:30	Tuolijumppa ja/tai monitoimiryhmä, ks. ilmoitus
ti	08.10. klo 13-15	Tiistaikerho
ti	08.10. klo 10-14	Espoon reumayhdistys Meilahden sairaalan aulassa
ti	08.10. klo 16.30-19.45	Yleisöluento Kampissa (reumaviikko)
		Ks. ilmoitus takasivulta
ke	09.10. klo 10-14	Espoon reumayhdistys Jorvissa-Olka-tukipisteellä
to	10.10. klo 11.30-12.30	MediYoga
ke	16.10. klo 17-19	Yleisöluento: Millainen liikunta sopii reumaatikoille?
		Ks. ilmoitus
to	17.10. klo 13-15	Fibroryhmä
ma	21.10. klo 16-17:30	Tuolijumppa ja/tai monitoimiryhmä, ks. ilmoitus
ti	22.10. klo 13-15	Tiistaikerho
ti	22.10. klo 14.30-16.15	Harvinaiset – luento, ks. harvinaiset ilmoitus
to	24.10. klo 11.30-12.30	MediYoga
to	31.10. klo 11.30-12.30	MediYoga
to	31.10. klo 13-15	Fibroryhmä

### MARRASKUU

ma	04.11. klo 16 -17:30	Tuolijumppa ja/tai monitoimiryhmä, - ks. ilmoitus
ti	05.11. klo 13-15	Tiistaikerho
ke	06.11. klo 13-14.15	Vierailu Emma-museoon, ks. ilmoitus
to	07.11. klo 11.30-12.30	MediYoga
ke	13.11. klo 16.30-17.30	Yleisöluento: Parisuhteen voimavarat kumppanin sairastuessa, ks. ilmoitus
		Syyskokous 2019, ks. ilmoitus
ke	13.11. klo 18-19.30	Syyskokous 2019, ks. ilmoitus
to	14.11. klo 11.30-12.30	MediYoga
to	14.11. klo 13-15	Fibroryhmä
ma	18.11. klo 16 -17:30	Tuolijumppa ja/tai monitoimiryhmä, ks. ilmoitus
ti	19.11. klo 13-15	Tiistaikerho
to	21.11. klo 11.30-12.30	MediYoga
ti	26.11. klo 14.30-16	Harvinaiset
to	28.11. klo 11.30-12.30	MediYoga
to	28.11. klo 13-15	Fibroryhmä

### JOULUKUU

ma	02.12. klo 16 -17:30	Tuolijumppa ja/tai monitoimiryhmä, ks. ilmoitus
ti	03.12. klo 13-15	Tiistaikerho
la	14.12. klo 15.30-18	Joulujuhla- ks. ilmoitus
la	14.12. klo 19-21	Espoon teatteri: Rakkauskirjeitä, ks. ilmoitus

### Tuolijumppa ja/tai Monitoimiryhmä

Maanantaisin klo 16.00 -17.30,  
Viherlaakson palvelutalon 3 krs., Kievarinpolku 1.

#### 16-16:30 tuolijumppa

(voi osallistua myös ilman muuta ryhmätoimintaa)

#### ilmoittaudu 31.8. mennessä

sironen14@hotmail.com tai 050 5841576

16:30-17:30 mm. luentoja, tuote-esittelyjä, askartelua/käsitöitä, lukupiiri, keskustelua ajankohtaisista aiheista ym.

#### Ryhmä on avoin kaikille jäsenille - Kahvitarjoilu!

#### Ensimmäinen tapaaminen ma 9.9.

Seuraavat 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11., 2.12.

### VIRKISTYSVIKONLOPPU

#### Kylpylähotelli LohjaSpa (Päiväkumpu) 4.10.-6.10.2019

Ylhäntie 1 (navigaattori/karttahuu Keskustie 121), Karjalohja  
<https://www.lohjaspa.fi/>

Viikonloppu sisältää:

4.10. klo 15 tervetulo kahvit, päivällisen ja klo 19 tuolijumpan;  
5.10. aamiaisen, klo 9.30 vesijumpan, päivällisen, klo 19 tietokilpailun sekä sunnuntaina aamiaisen ja juhlahuonon.  
Huoneiden luovutus 6.10. klo 12 mennessä, jonka jälkeen sunnuntailounaalta poistutaan omia aikojaan.

Hinta Espoon Reumayhdistyksen

jäsenille 100€/hlö/vkl, ei-jäsenille 180€/hlö/vkl,

1 hengen huonelisä 35€/vrk.

#### Sitovat ilmoittautumiset 4.9. mennessä

Kati Sirosole p. 050 5841576

sekä maksu yhdistyksen tilille: FI46 1112 3000 3095 07

Perille pääsee bussilla, mutta mikäli tulet autolla, ilmoita voitko ottaa kyytiin muita osallistujia!

### Yleisöluento 16.10.2019 klo 17-19

Leppävaaran Elä ja Asu seniorikeskus,  
Säterinkatu 3, 02600 Espoo

#### Liikunnasta apua!

#### Millainen liikunta sopii reumaatikoille?

HUS-fysioterapeutti Linda Hiltunen

Vapaa pääsy - ennen luentoa kahvitarjoilu!

### EMMA - Espoon modernin taiteen museo

Näyttelykeskus WeeGee, Ahertajantie 5, Tapiola  
<https://emmamuseum.fi/>

#### Ke 6.11.2019 klo 13-14.15

#### Opastettu vierailu – taidetunti

Opastuksessa kuullaan valittujen teosten kautta näyttelyistä, taiteesta ja taiteilijoista. Taidetunti tarjoaa mukavaa yhdessä-oloa ja tarjoaa uusia ajatuksia taiteen parissa.

#### Interwoven – Yhteen kudotut

Tekstiili on tunnetta ja tarinoita. Näyttely tekstiilisuunnittelun ja taiteen vuorovaikutuksesta luo katseen tämän päivän rohkeaan ja kehittyvään materiaalien maailmaan.

#### Michael Jackson: On the Wall

Näyttelyn Euroopan kiertue saapuu EMMAan elokuussa.

Vuoden 2019 päänäyttelyssä kansainväliset eturivin taiteilijat tulkitsevat lähes sadassa teoksessa ilmiötä nimeltä Michael Jackson.

#### Museokortilla pääsee tutustumaan Emman kaikkiin näyttelyihin, vaihtuviin ja pysyviin!

Jokainen maksaa sisäänkäynnin itse, ryhmät ja eläkeläiset edullisemmin sekä maksutta museokortilla ja yli 70v.

- opastuksen maksaa yhdistys!

**25 paikkaa - sitovat ilmoittautumiset 23.10. mennessä**  
toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai p. 040 5574883

## JOULUJUHLA

#### Lauantai 14.12.2019 klo 15.30-18

Perinteinen joulujuhlamme järjestetään  
**Tapiolan palvelukeskuksessa, Länsituulentie 1, 3 krs.**  
(lähellä Tapiolan metroasemaa).

Tarjolla on jouluateria kaloineen, kinkkuineen ja kalkkunoineen, laatuja unohtamatta. Ohjelmassa mm. Tiernapojat, laulua ja yhdessä oloa.

Tuo mukanasasi pieni paketti, jotta pukki voi jakaa lahjan jokaiselle.

Hinta jäsenille 25 € ja ei-jäsenille 35 €.

#### Ilmoittautumiset ja ruokarajoitukset 28.11. mennessä,

toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai p. 040 5894773.

sekä maksu yhdistyksen tilille: FI46 1112 3000 3095 07

Tervetuloa!

### TEATTERIVIERAILU

**Espoon teatteri**  
**Revontulentie 8, Tapiola**  
[www.espoonteatteri.fi](http://www.espoonteatteri.fi)



#### Lauantai 14.12.2019 klo 19

#### 'RAKKAUSKIRJEITÄ'

Rakkauskirjeitä on kahden hengen näytelmä, rooleissa yhdet Suomen rakastetuimmista näyttelijöistä, Seela Sella ja Esko Roine.

Näytelmää ovat maailmalla esittäneet mm. Elisabeth Taylor, Gerard Depardieu, Mia Farrow, Tom Hanks ja Mel Gibson. Luvassa ei ole pikkusievää muistelua – kirjeenvaihto on aitoa, elämänmakuista, rävitöntä ja hauskaa.

Hinta Espoon Reumayhdistyksen jäsenille 10 € ja muille 38 €.

**Ilmoittautumiset torstaihin 11.11. mennessä,**  
toimisto@espoonreumayhdistys.fi tai p. 040 5894773  
sekä maksu yhdistyksen tilille: FI46 1112 3000 3095 07

### REUMATOLOGI Pekka Nykänen

#### - yksityisvastaanotto jäsenille

Espoon Reumayhdistys, Ruutikatu 9C

#### Syksy 2019 - tiistai

3.9., 10.9., 1.10., 8.10., 5.11., 12.11., 3.12., ja 10.12.

Tarvittaessa järjestetään lisäpäiviä.

Kontrollikäynti on 45 min ja ensikäynti on 60 min.

#### Hinta potilaalle on 65 euroa.

Lääkäri perii sairastuvuuskorvauksen Kelalta.

Ota maksu mielellään käteisellä mukaan!

Ilmoittakaa aikaa varattessanne kortisonipistosten tarpeesta.

Tilaa aika palveluneuvoja Hannele Jagadeesanilta

arkisin varmimmin klo 14 -16, p. 040 7018104

tai hannele.jagadeesan@kolumbus.fi





# HELSINGIN REUMAYHDISTYS TOIMII

## TOIMISTO

Helsingin Reumayhdistys ry  
Korppaanmäentie 6, 00300 Helsinki  
www.helsinginreumayhdistys.fi  
puh: 050 431 8861, s-posti: helsingin.reumayhdistys@kolumbus.fi  
www.facebook.com/helsinginreumayhdistys

Pankkiyhteys: Nordea FI19 1024 3000 3031 50

## Toimistomme on auki ma, ti ja to klo 10 - 14 ja ke klo 14 - 18.

Toimistonhoitaja, yhdistyksen sihteeri Tiina Kosti

Toimistolla on maksutta, jäsenetuhintaan tai tutustumista varten

- esitteitä reumasairauksista, sosiaali- ja vammaispalveluista
- Duodecimin Reuma-kirja, Reumaliiton reuma-aapinen
- Nivelreuma-potilasopaskirja
- Reumaliiton adresseja
- askartelukerholaisten valmistamia koruja, kortteja ja muita käsitöitä

Tervetuloa tutustumaan materiaaleihin ja tekemään hankintoja toimiston aukiolo-aikoina ja tapahtumien yhteydessä.

**Liikenneyhteydet Korppaanmäentielle:** Raitiovaunu 10, Mannerheimintietä kulkevat bussit, Pasilan asemalta bussi 23 (Ruskeasuon pysäkillä pois).

## HALLITUS vuonna 2019:

Puheenjohtaja Marja-Terttu Brandt, p. 050 355 6554,  
s-posti: marbrand@welho.com, varapuheenjohtaja Pirkko Hyvärinen  
Muut varsinaiset jäsenet: Johanna Kivioja, Päivi Koivunen, Raili Markkanen,  
Satu Nupponen, Mikko Remes, Kari Talvensaari  
Varajäsenet: Tuula Jurczak, Erkki Sirviö

**JÄSENMAKSU** vuonna 2019 on 27 euroa

## JÄSENEKSI LIITTYMINEN

Voit liittyä jäseneksi soittamalla toimistoomme, sähköpostitse tai nettisivujemme kautta. Jäsenet ovat mm. Reuma-lehti neljä kertaa vuodessa, Luuvalo-lehti kaksi kertaa vuodessa sekä kaikki näillä sivuilla näkyvä toimintamme. Tervetuloa mukaan.

## OSOITTEENMUUTOKSET

Muistathan ilmoittaa toimistoon, jos osoitteesi muuttuu, jotta lehdet ja muu jäsenposti tulee perille. Ilmoitathan myös, jos haluat luopua jäsenyydestä.

## VERTAISTUKI JA -NEUVONTA

**Tukihenkilöt** ovat valmiita kuuntelemaan ja keskustelemaan, kun haluat puhua sairaudestasi tai sen aiheuttamista muutoksista elämässäsi. Palveluasiamiehet neuvovat sosiaali-, terveys- ja kuntoutuspalveluihin liittyvissä asioissa.

Tukihenkilöt:	puh.	sähköposti
<b>Fibromyalgia ja polymyalgia</b> Sirkku Zonzi	050 374 4802	sirkku.zonzi@hotmail.com

<b>Nivelreuma (arthritis, peer support also in english)</b> Johanna Kivioja	041 547 5632	kivioja.johanna@gmail.com
--	--------------	---------------------------

<b>Selkärankareuma</b> Erkki Sirviö	050 591 3356	
Jarmo Wilenius	040 716 2062	olaviwilenius@gmail.com

<b>Palveluasiamiehet</b> Päivi Koivunen		pa.koivunen@gmail.com
Pirkko Hyvärinen	050 338 1316	pihyvari@welho.com

## YHDISTYKSEN LIIKUNTARYHMÄT

### VESIVOIMISTELU

Kevään 2019 ryhmistä jatkoon ilmoittautuneille postitetaan lasku kotiin elokuun aikana. Paikka varmistuu maksun maksamalla. Vapaita paikkoja on kaikissa muissa paitsi tiistain ryhmissä, joten nyt on oiva tilaisuus aloittaa vesivoimistelu.

**Uudet osallistujat: ilmoittautuminen toimistoon.**

**Kampin liikuntakeskus**, Malminkatu 3 D, syyskausi 3.9.-20.12.

Tiistai klo 16.00 ja 17.00, kausimaksu 56 euroa

Keskiviikko klo 15.45 ja 16.30, kausimaksu 54 euroa

Perjantai klo 15.30 ja 16.30, kausimaksu 56 euroa

**Sydäntalo**, Oltermannintie 8, syyskausi 6.9.-20.12.,

Perjantai klo 15.00, kausimaksu 56 euroa.

**Metropolia AMK**, Vanha Viertotie 23, syyskausi 15.9. – 5.11. (8 kertaa)

Tiistai klo 13.30, kausimaksu 30 euroa.

### REUMAJOOGA

**Reumajoogaan ilmoittautuminen ryhmän alkaessa liikuntapaikalla**

**Kampin liikuntakeskus**, Malminkatu 3 D, syyskausi 5.9.-19.12.

Torstai klo 18.00-19.30, kausimaksu 58 euroa

## ERITYISUIMAKORTTI

Helsingin liikuntatoimi myöntää erityisuimakortin vammaisten ja pitkäaikaissairaitten omaehtoiseen uintiin. Kortin myöntämisen perusteita ovat mm. kuvallinen invalidien pysäköintilupa tai vammaispalvelun kaupunkikortti. Korttiin oikeutettuja ovat myös **reumasairaat, joiden Kelakortissa on tunnus 202**. Kortti maksaa 1.9.2019 alkaen 56 euroa + ensimmäisellä kerralla 4 euron maksu kortista. Kortin voi uusia aina vuodeksi kerrallaan. Kortin voi ostaa Itäkeskuksen, Jakomäen, Pirkkolan ja Yrjönkadun uimahallien kassoilta sekä Kumpulan ja Uimastadionin kassoilta. Kortti oikeuttaa maksuttomaan sisäänkäyntiin kaikissa Helsingin uimahalleissa ja maauimaloissa. Lisätietoja Liikuntaviraston numerosta (09) 310 87509.

## VERTAISTUKIRYHMÄT JA KERHOT

**Kokoontumiset yhdistyksen tiloissa, Korppaanmäentie 6.**

Ryhmät ovat avoimia ryhmiä, joihin voi osallistua niinä kertoina, kun itselle sopii.

### NIVELRYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea nivelreumaa, selkärankareumaa, nivelpsoria ja nivelrikkoa sairastaville. Syksyn kokoontumiset:

Ti 3.9. klo 12-14 Kuulumiset kesän jälkeen.

Ti 1.10. klo 12-14 Kuivat silmät, kuiva suu

Ti 12.11. klo 12-14 Hyvän olon avaimet

Ryhmän vetäjä Pirkko Hyvärinen, 050 338 1316, pihyvari@welho.com

### PÄÄKAUPUNKISEUDUN NUORET AIKUISET -RYHMÄ

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille 20-ikävuoden molemmin puolin. Ryhmän toiminta muotoutuu ryhmäläisten toiveista ja ideoista. Ryhmä tarjoaa mahdollisuuden sairautteen liittyvien asioiden jakamiselle sekä nuorille ihmisille ajankohtaisten ilmiöiden ja elämäntilanteiden pohdinnalle. Syksyn kokoontumiset yhdessä sovitussa paikoissa keskiviikkoina 25.9., 23.10. ja 20.11. klo 18.00. Varmista kokoontumispaikka ryhmän vetäjältä Jemina Lindholm, 040 864 1178, lindholm.jemina@gmail.com

### PÄÄKAUPUNKISEUDUN AKTIIVIT TYÖIKÄISET -RYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea eri reumasairauksia sairastaville työikäisille.

Syksyn kokoontumiset:

Ma 16.9. klo 17.30-19.30

Ma 21.10. klo 17.30-18.30

Ma 18.11. klo 17.30-18.30

Ryhmän vetäjät Johanna Kivioja, 041 547 5632, kivioja.johanna@gmail.com ja

Johanna Henriksson, johanna.henriksson043@gmail.com

### PÄÄKAUPUNKISEUDUN HARVINAISTEN RYHMÄ

Yhdessäoloa, vertaistukea harvinaisia reumasairauksia sairastaville.

Syksyn kokoontumiset:

Ti 24.9. klo 14.30 – 16.00

Ti 22.10. klo 14.30 – 16.15 Luento: Kivun taltutus,

KM, NLP-Practitioner, kipuhjaja ja univalmentaja Asta Heikkilä

Ti 26.11. klo 14.30 – 16.00

Ryhmän vetäjät Reija Närhi, reijanarhi@hotmail.com ja

Saila Aurinko, saila.aurinko@gmail.com

www.facebook.com/PksReuHa

## HELSINGIN REUMAYHDISTYS RY:N SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS

keskiviikkona

20.11.2019 klo 17.00

yhdistyksen tiloissa, Korppaanmäentie 6, 00300 Helsinki

Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen 10 §:ssä mainitut asiat: hyväksytään toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2020, valitaan yhdistyksen puheenjohtaja, hallituksen varsinaiset ja varajäsenet vuosiksi 2020-2021. Muut kokouksessa käsiteltäväksi halutut asiat tulee toimittaa yhdistyksen hallitukselle syyskuun loppuun mennessä.





**ASKARTELUKERHO**

kokoontuu keskiviikkoisin klo 13-16. Syyskauden aloituspäivä on 28.8. Viikoittainen askartelukerho antaa onnistumisen ja ilon hetkiä. Keskustelun ja yhdessäolon lomassa valmistamme kukin taitojemme mukaan käsitöitä ja muita luomuksia myytäväksi yhdistyksen toiminnan tukemiseksi. Tervetuloa mukaan.

**BRIDGEKERHO**

kokoontuu joka maanantai klo 12.30 - 15.30. Kerho aloittaa syyskauden 19.8. Tervetuloa mukaan.

**KULINAARIKLUBI**

Liity joukkoomme, jos olet urospuolinen kanssaeläjä ja haluaisit kokeilla, kuinka ruuan teko onnistuu. Kokoontumiset Korppaanmäentien keittiössä torstaina 5.9., 3.10., 7.11., ja 12.12. klo 12.00. Lisäinfoa antaa Börje Forsman, puh. 050 3411699, s-posti: Bhoecae@outlook.com

Toteutamme ryhmä- ja kerhotoimintaamme OK-Siviksen tuella.

**RETKET JA VIRKISTYS****Sightseeing Helsingissä la 7.9.**

**Lähtö Panorama-bussilla klo 16.30 Esplanadin puistosta, Fabianinkatu.** 1 h 45 minuuttia kestävän kiertoajelun kuluessa näemme kaikki Helsingin tärkeimmät nähtävyydet, opastus kuulokkeista halutulla kielellä. Matkan aikana yksi pysähdys, joko Sibeliusmonumentilla tai Temppeliaukion kirkossa (jos kirkko on avoinna). Kiertoajelun hinta 15 euroa, **ilmoittautuminen toimistoon viimeistään 4.9. Maksu yhdistyksen tilille FI19 1024 3000 3031 50, käytä viitenumeroa 50995.**

**'Nyky päivää ja historiaa' – päivä Tuusulassa la 21.9.**

Pääkaupunkiseudun reumayhdistysten yhteinen retki. **Lähtö Helsingistä Mikonkadun tilausajopysäkillä klo 9.30.** Majatalo Onnelassa Reumaliiton sosiaali- ja terveyspolitiikan asiantuntijan Miranna Seppälä-Saukkosen alustus ja keskustelua aiheena 'Ajankohtaista reumaliitosta ja sosiaali- ja terveysasioista'. Buffet-ruokailu, sen jälkeen Lottamuseossa opastus ja kahvit. Retken hinta pk-seudun reumayhdistysten jäsenille 40 euroa, muille 50 euroa. **Ilmoittautuminen Espoon Reumayhdistykseen p. 040 557 4883 tai toimisto@espoonreumayhdistys.fi viimeistään 5.9. Maksu Espoon Reumayhdistyksen tilille FI46 1112 3000 3095 07, viestiosaan 'Tuusula'.** Matkan järjestää pk-seudun aluetoimikunta.

**Musiikkimatka Hyvinkäälle su 13.10.**

**Lähtö klo 13.00 Mikonkadun tilausajopysäkillä.** Klo 14.00 kanafetasalaatti Intermezzo-kahvilassa Hyvinkää-salin yhteydessä. Klo 15.00 Hyvinkää-salissa **Legendat revvy:** pehmeistä balladeista jyrkeihin klassikoihin (Tonavan aallot, O Sole mio, Volare, California blue ym.), solisteina Teijo Lindström, Rose-Marie Backström, Wallo, Sofia Arasola, säestys Royal konserttorkesteri. Väliajalla kahvi ja mansikkaleivos. Paluu esityksen jälkeen. Takaisin Helsingissä olemme noin klo 18. Matkan hinta 60 euroa yhdistyksen jäseniltä, muilta 70 euroa. Teemme matkan inva-bussilla. Ilmoittautuminen viimeistään 4.9. toimistoon, ilmoita samalla mahdollinen erikoisruokavalio.

**HAM taidemuseossa Helen Thesleff -näyttely to 7.11.**

Eteläinen rautatiekatu 8, Tennispalatsi, 2. krs. Kokoontuminen klo 12.45, jokainen maksaa pääsylipun 10 euroa tai museokortti. Yhdistys maksaa opastuksen. Ellen Thesleff (1869-1954) on Suomen kultakauden valovoimaisimpia taiteilijoita, värin, valon ja liikkeen maalaamisen mestari. Ilmoittautuminen toimistoon viimeistään 31.10.

**Näytelmä Rikinkeltainen taivas Kansallisteatteri la 14.12.**

**Klo 13.00, Pieni näyttämö,** Bergbominkuja 2, Kaisaniemen puiston puolelta, Itäisen Teatterikujan kulmasta. Kjell Westön romaaniin perustuva näytelmä. Intiimi ja musiikillinen matka lapsuuden kesäparatiisista 1960-luvulta sirpaleiseen nyky maailmaan, läpi toivon ja pettymysten täyttämien vuosikymmenten. Rooleissa Pyry Nikkilä, Annika Poijärvi, Timo Tuominen ja Juha Waris. Lipun hinta 32. **Varaathan lippusi toimistosta viimeistään 13.11.**

**JOULUMYYJÄISET****lauantaina 30.11.2019 klo 12-14**

yhdistyksen tiloissa, Korppaanmäentie 6, 00300 Helsinki  
Joulukortteja, käsitöitä. Kahvio, arpajaiset.

TERVETULOA

**TAPAHTUMAKALENTERI SYKSY 2019**

Tapahtumat yhdistyksen tiloissa, Korppaanmäentie 6, ellei tekstissä toisin mainita.

**ELOKUU**

Ma 19.8. klo 12.30 Bridgekerho aloittaa, jatkaen joka maanantai  
Ke 28.8. klo 13.00 Askartelukerho aloittaa, jatkaen joka keskiviikko

**SYYSKUU**

Ti 3.9. klo 12.00 Nivelryhmä  
To 5.9. klo 12.00 Kulinaariklubi  
**La 7.9. klo 16.30 Sightseeing Helsingissä,** ks. viereinen palsta.

**Ti 10.9. klo 17.30**

Ma 16.9. klo 17.30 **Painonhallintailta.** Reumahoitaja Marja-Terttu Brandt: painonhallinta. Valmentaja Maria Yliaho: Cambridge-painonhallintaohjelman esittely, Aktiivit työikäiset -ryhmä

**La 21.9. klo 9.30**

Ti 24.9. klo 14.30 **Päivä Tuusulassa,** ks. viereinen palsta.  
Ke 25.9. klo 18.00 Harvinaisten ryhmä  
Nuoret aikuiset -ryhmä

**To 26.9. klo 13.00**

**Hoitotahto, edunvalvontavaltakirja, testamentti ja muut tärkeät oman tahdon asiat.** Alustajana OTM, ketjujohtaja Virpi Kutila, HOK-Elannon Hautaus- ja Lakipalvelu.

**LOKAKUU**

Ti 1.10. klo 12.00 Nivelryhmä. Kuivat silmät, kuiva suu.  
To 3.10. klo 12.00 Kulinaariklubi

**Ti 8.10. klo 16.30**

**Reumaviikon yleisöluentotilaisuus Pintaa syvemmälle Kampin palvelukeskuksessa.**

Klo 16.30 kahvit. Klo 17.00 alkaen alustukset:

- Reumapotiilaan kivun hoito – kuinka pärjään arjessa, reumaan erikoistuva LL Suvi Peltoniemi
- Miten tästä eteenpäin? pitkäaikaiseen sairauteen sopeutuminen, psykologi Jan Henry Stenberg
- Unen merkitys terveyteen, uniasiantuntija Ritva Gluth
- Reumahoitajan ja reumapotiilaan vuoropuhelu.

**Paikka: Kampin palvelukeskus, Salomonkatu 21 B.** Yhteistyössä Sanofi Genzyme

**Su 13.10. klo 13.00**

**Musiikkimatka Hyvinkäälle,** ks. viereinen palsta

**Ti 15.10. klo 17.30**

Ma 21.10. klo 17.30 **Fibromyalgia- vertaisilta.**  
Ti 22.10. klo 14.30 Aktiivit työikäiset -ryhmä  
Ke 23.10. klo 18.00 Harvinaisten ryhmä.  
Nuoret aikuiset -ryhmä

**Ma 28.10. klo 17.00**

**Polymyalgia-vertaisilta.**

**MARRASKUU**

To 7.11. klo 12.00 Kulinaariklubi  
**To 7.11. klo 13.00 HAM taidemuseossa Helen Thesleff -näyttely,** ks. viereinen palsta  
Ti 12.11. klo 12.00 Nivelryhmä. Hyvän olon avaimet.

**To 14.11. klo 13.00**

**Miten hävitän lääkkeet, miten lajittelen ja kierrätän oikein.** Asiantuntija, roskapoliisi alustaa ja neuvoo.

**Ma 18.11. klo 17.30**

Aktiivit työikäiset -ryhmä

**Ke 20.11. klo 17.00**

**SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS**

Ke 20.11. klo 18.00 Nuoret aikuiset -ryhmä  
Ti 26.11. klo 14.30 Harvinaisten ryhmä.

**La 30.11. klo 12-14**

**JOULUMYYJÄISET.** Käsitöitä, arpajaiset, kahvio.

**JOULUKUU**

To 12.12. klo 12.00 Kulinaariklubi  
**La 14.12. klo 13.00 Kansallisteatterissa näytelmä 'Rikinkeltainen taivas',** ks. viereinen palsta





# VANTAAN REUMAYHDISTYS TOIMII

## Toimisto

VANTAAN REUMAYHDISTYS ry  
Talvikkitie 34, 01300 Vantaa  
p. (09) 857 3167  
Kotisivut: [www.vantaanreumayhdistys.net](http://www.vantaanreumayhdistys.net)  
Pankki: Nordea IBAN FI85 1220 3000 2684 96



Tervetuloa Vantaan Reumayhdistyksen aktiiviseen toimintaan mukaan!  
Vertaistukitapaamisissa, erilaisissa tapahtumissa, retkillä, matkoilla, liikuntaryhmissä sekä luennoilla saat virkistystä, tietoa ja vertaistukea arkeesi. Iloinen yhdessäolo ja vaikuttamistyö ovat tärkeä osa Vantaan Reumayhdistyksen toimintaa.

## Miten yhdistyksen toimintaan pääsee mukaan?

Jäseneksi voi liittyä joko nettisivuillamme [www.vantaanreumayhdistys.net](http://www.vantaanreumayhdistys.net) tai soittamalla toimiston puhelimeen (09) 857 3167 **päivystysaikana ma-ke klo 10-12**. Puhelinpäivystys hoidetaan vapaaehtoisvoimin, joten toivomme Sinun noudattavan annettua puhelinaikaa.

**Jäsenmaksu** on 23€/kalenterivuosi. Kannatusjäseneksi pääsee 51 €:n vuosimaksulla. Edullisella jäsenmaksulla saat vuodessa neljä Reumaliiton julkaisemaa Reuma-lehteä sekä kaksi pääkaupunkiseudulla ilmestyvää Luuvalo -lehteä. Muut jäsenedut löytyvät yhdistyksen nettisivulta.

**Jos yhteystietosi ovat muuttuneet**, ilmoitathan siitä mahdollisimman nopeasti yhdistyksen sivulla olevan kaavakkeen kautta.

Seuraa aktiivisesti myös yhdistyksen ilmoittelua sekä Facebookissa [www.facebook.com/vantaanreumayhdistys/](https://www.facebook.com/vantaanreumayhdistys/) sekä yhdistyksen nettisivuilla.

## HALLITUS VUONNA 2019

<b>Puheenjohtaja</b>	Jaana Heiskanen puh. 040 733 1647 reumayhdistysvantaa@gmail.com
<b>Varapuheenjohtaja</b>	Marja Jormanainen, puh. 040 764 2691
<b>Sihteeri</b>	Armi Halkama, puh. 044 066 7788
<b>Muut varsinaiset jäsenet:</b>	Marjatta Antila Helena Forssell Ilona Harrila-Nurmi Riitta Nykänen
<b>Varajäsenet:</b>	Raili Mäkinen Kaarina Vornanen

## TUKIHENKILÖT

Raimo Hietämäki	selkärankareuma	050 511 9095
Raija Huvila	poly- ja fibromyalgia	040 050 4532
Seija Joensuu	fibromyalgia ja nivelrikko	040 741 8834
Maija Passlin	nivelreuma	040 553 2453
Aila Pekola	Sjögrenin syndrooma	050 348 2846

## RYHMÄT

### VIRIKERYHMÄ

kokoontuu yhdistyksen toimistolla, Talvikkitie 34, klo 14-15.30 parillisten viikkojen torstaina eli 26.9., 10.10., 24.10., 7.11., 21.11., 5.12., 19.12.  
Vetäjänä toimii Helena Forssell.

### VERTAISTUKIRYHMÄ

kokoontuu yhdistyksen toimistolla, Talvikkitie 34, klo 13-14.30 kuukauden ensimmäisenä maanantaina eli 2.9., 7.10., 4.11. Ryhmässä jaamme kokemuksia ja keskustelemme vapaamuotoisesti osallistujia kiinnostavista sairauteen liittyvistä aiheista. Ryhmän vetäjänä toimii Ilona Harrila-Nurmi.

### VERTAISTUKIRYHMÄ FIBROMYALGIA

Ryhmä aloittanee lokakuussa. Tarkemmat tiedot syyskuusta lähtien [www.vantaanreumayhdistys.net](http://www.vantaanreumayhdistys.net) tai puhelimitse 09 857 3167 ma-ke klo 10-12.

### MYYRMÄEN REUMAKERHO

kokoontuu Arkin tiloissa, Liesitori 1 A, 3. krs. klo 13-14.30 neljänä keskiviikkona seuraavin teemoin:

- 26.9. Naapurimaamme Viro, kuvia ja tarinoita
- 16.10. Matkakuvia Roomasta
- 13.11. Vantaan ja Keravan Allergia- ja Astmayhdistyksen esittely, toiminnanjohtaja/allergianeuvoja Marja-Riitta Kytö
- 11.12. Jouluaskartelua, toisten ja omia. Vetäjänä Irja ja Pirkko-Liisa

### PÄÄKAUPUNKISEUDUN YHTEISET VERTAISTUKIRYHMÄT

- Nuorten aikuisten ryhmä
- Aktiivit työikäiset -ryhmä
- Harvinaisten ryhmä
- Polymyalgiaryhmä

kokoontuvat Helsingin Reumayhdistyksessä, Korpaanmäentie 6, Helsinki. Katso lisätietoja Helsingin Reumayhdistyksen toimintasivuilta.

## SYKSYN 2019 TAPAHTUMAKALENTERI

### SYYSKUU

- Virikeryhmä 26.9 kello 14–15:30 Helena Forssell
- Vertaistukiryhmä 2.9 kello 13-14.30 Ilona Harrila-Nurmi
- Pk-seudun yhdistysten yhteinen retki Tuusulaan 21.9. Ks ilmoitus sivulla 7.
- Myyrmäen reumakerho Myyrmäen Arkissa 26.9 klo 13-14.30 aihe: Naapurimaamme Viro, kuvia ja tarinoita. Irja ja Pirkko-Liisa

### LOKAKUU

- Vertaistukiryhmä 7.10.kello 13–14:30 Ilona Harrila-Nurmi.
- Myyrmäen reumakerho Myyrmäen Arkissa ke 16.10 klo 13.00 – 14.30. Aihe: Matkakuvia Roomasta. Irja ja Pirkko-Liisa
- Virikeryhmä to 10.10 ja 24.10 kello 14–15:30 Helena Forssell
- Yhdistyksen 40-vuotisjuhla Myyrinki 26.10 klo 14-16
- Hyvinvointimessut Energia Arenalla Myyrmäessä 12.10 klo 10-16

### MARRASKUU

- Vertaistukiryhmä ma 4.11. kello 13–14:30 Ilona Harrila-Nurmi.
- Myyrmäen reumakerho Myyrmäen Arkissa ke 13.11 klo 13.00 – 14.30. Aihe: Vantaan ja Keravan Allergia- ja Astmayhdistyksen esittely, toiminnanjohtaja/allergianeuvoja Marja-Riitta Kytö
- Yhdistyksen virallinen kevätkokous keskiviikkona 20.11.2019. kello 17 yhdistyksen toimisto Talvikkitie 34 Kahvitarjoilu.
- Virikeryhmä to 7.11 ja 21.11. kello 14–15:30 Helena Forssell
- Teatteri 26.11 klo 19

### JOULUKUU

- Myyrmäen reumakerho Myyrmäen Arkissa ke 11.12. klo 13.00 – 14.30. Aihe: Jouluaskartelua, toisten ja omia. Irja ja Pirkko-Liisa
- Virikeryhmä to 5.12 ja 19.12 kello 14–15:30 Helena Forssell

# KOKOUSKUTSU

## Vantaan Reumayhdistys ry:n SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS



Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous pidetään keskiviikkona 20.11.2019 kello 17.

Kokouspaikka ja osoite: Yhdistyksen toimisto, Talvikkitie 34 01300 Vantaa

**Kahvitarjoilu. Tervetuloa!**



**LIIKUNNALLINEN KUNTOUTUS**

Tarjoamme jäsenillemme erilaisia liikuntaryhmiä. Osallistuminen ryhmään maksaa 35€/kausi. Jos ryhmässä on tilaa, yhdistykseen kuulumaton kaveri voi osallistua liikuntaryhmään hintaan 45€/kausi. Liikuntamaksu maksetaan kauden alussa tilille Nordea FI85 1220 3000 268496. Maksulapun saat ohjaajalta.

Ilmoittautuminen liikuntaryhmään tapahtuu paikan päällä. Ryhmä toteutuu, jos osallistujia on 10 henkilöä.  
Liikunta-asioita koskevat tiedustelut: Marjatta Antila, puh. 040 838 5163

**Liikuntaryhmät syksy 2019**

LIIKUNTARYHMÄ	AIKA	PAIKKA	OHJAAJA
<b>Tuolijumppa, Tikkurila</b>	Tiistaisin 3.9.-17.12.2019 klo 12.30-13.30	Yhdistyksen toimisto Talvikkitie 34 01300 Vantaa	Riitta
<b>Reumaliikunta</b>	Torstaisin 5.9.-19.12.2019 klo 17.15-18.15	Tikkurilan terveysasema, Kielotie 11 A 01300 Vantaa	Eveliina
<b>Tuolijumppa, Myyrmäki</b>	Maanantaisin 2.9.-16.12.2019 klo 12.15-13.15	Myyrmäen urheilutalo, kokoustila 2.kerros Myyrmäenraitti 4 01600 Vantaa	Helena
<b>Venyttely- ja kehonhuolto, Myyrmäki</b>	Keskiviikkoisin 4.9.-18.12.2019 klo 16.00-17.00	Myyrmäen urheilutalo, pieni voimistelusalu 2.kerros Myyrmäenraitti 4 01600 Vantaa	Vuokko
<b>Allasjumppa, Myyrmäki</b>	Maanantaisin 2.9.-16.12.2019 Ykkösryhmä klo 16.00-16.45 Kakkosryhmä klo 16.45-17.30	Myyrinkoti, uima-allasosasto, pohjakerros Ruukkukuja 5 01600 Vantaa	Vuokko
<b>Asahi, Myyrmäki</b>	Tiistaisin 10.9.-17.12.2019 klo 17.00-17.45	Myyrinkoti, Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa	Jenni
<b>Asahi, Tikkurila</b>	Maanantaisin 2.9.-16.12.2019 klo 17.00-17.45	Yhdistyksen toimisto Talvikkitie 34 01300 Vantaa	Eveliina

**ELÄMÄNTAITOJEN KURSSI  
3.9.-24.9.2019**

Pysähdy mielen hyvinvoinnin teemojen äärelle. Pystyt vaikuttamaan omaan mielenmaisemaan.

Tervetuloa pohtimaan ja työstämään mielen hyvinvoinnin taitoja uudelle Elämäntaitojen kurssille.

Kurssi kokoontuu viikon välein tiistaisin klo 17.00 – 18.30 Myyrmäen terveysasemalla, osoite Jönsaksentie 4, 1. krs.

Kurssin aihepiirit

- 3.9. Myönteiseen suuntaaminen
- 10.9. Myötätunto itseä kohtaan
- 17.9. Tunteiden kanssa toimeen tuleminen
- 24.9. Toivo ja sinnikkyys

Sitova ennakoilmoittautuminen kurssille 27.8. mennessä kurssin ohjaajalle Riitta Nykänen 044 3519769 tai sähköposti riitta.iivari@gmail.com  
Kurssille mahtuu 10 osallistujaa ja se on osallistujille maksuton.

**Kutsumme**

**Teidät juhlimaan  
Vantaan reumayhdistyksen  
40-vuotista taivalta  
26.10.2019  
klo 14.00-16.00  
Asukastila Myyrinkiin,  
Vantaan Myyrmäkeen**

**Käyntiosoitteet:  
Liesitori 1 / Vaskivuorentie 10 B,  
Kauppakeskus Isomyyrin 3. kerros**

**Ilmoitathan tulostasi  
viimeistään 20.10.2019  
Vantaan reumayhdistyksen numeroon  
09 8573167  
tai  
reumayhdistysvantaa@gmail.com**

**Tervetuloa  
Teatteri Vantaaseen  
26.11. klo 19.00  
katsomaan esitystä:**

**Rakasta minut vahvaksi**

*"Ihmisellä on kaksi perustarvetta - tulla siksi mikä on ja päästä syliin"*

*Teatterineuvos Ritva Oksanen esittää Aino Suholan kirjoittamia, suoraan ihmisyhteön osuvia tekstejä ja niiden lomassa, Pedro Hietasen säestämänä, laajan valikoiman upeita lauluja elämänsä varrelta. Teatterinäyttämön tuoleille saapuvat erilaiset henkilöhahmot tarinoidensa kanssa.*

*Rakasta minut vahvaksi on teos, joka kutsuu lempeään keskeneräisyyden hyväksymiseen. Se on myös lupaus siitä, että välillä saa olla vähän turha ja silti rakas.*

*Esiintyjä: Ritva Oksanen  
Piano: Pedro Hietanen  
Tekstit: Aino Suhola  
Dramaturgia ja ohjaus: Matti Kuikkaniemi*



**Vantaan reumayhdistys on varannut 25 lippua  
Lippujen hinnat ovat 27 €  
jäseniltä 15 €**

**Ilmoittautuminen viimeistään 14.10.2019  
Ilona Harrila-Nurmi  
puh. 0503029228**

Teatteri Vantaan osoite on:  
Silkkisali Tikkurilantie 44.



# Reumadag för Svenskfinland

Inspirerade av mindfulnessinstruktör Kim Wikström gör deltagarna andningsövningar för att bli mera medvetna om sin närvaro här och nu.

**E**tt åttiotal personer deltog i Reumadagen lördagen 9.3.2019, som hölls i Tölö servicecentral. Temat för dagen var Kunskap ger lindring. Experter på flera områden delade under dagen med sig av sin kunskap om reuma- och åldersrelaterade frågor samt andra frågor av betydelse för välbefinnandet.

Liksom under tidigare år hade Helsingfors Svenska Reumaförening med stöd av Reumaförbundet i Finland organiserat dagen.

Hudläkaren, docent **Håkan Granlund** inledde sin presentation om åldrande hud med att konstatera att det hör till att huden åldras. Det är genetiskt betingat men påverkas också av hur man lever. Bland annat tobaksrök och alkohol påverkar huden på ett ogynnsamt sätt. Den överlägset största boven är ändå UV-strålningen. Det är därför allt skäl att skydda sig mot sol. Det räcker

med lite sol för att kroppen skall kunna alstra D-vitamin.

Det hör till att hudcellerna med åren minskar i antal och storlek. Hudens förmåga att skydda mot yttre åverkan blir därför mindre och den blir mindre elastisk. Dess tendens att torka ökar, vilket ger upphov till klåda. Salvor ger lindring. Men kom ihåg, att vi har lov att bli gamla. Det är lönlöst och onödigt att kämpa emot alltför mycket.

Ortopeden, docent **Jan-Magnus Björkenheim** klargjorde vad den åldrande reumatikern kan förvänta sig av sina ben, leder och senor. Hans inledande konstaterande lät nedslående. Reuma är en inflammatorisk sjukdom som leder till destruktion, deformation, att senor går av och funktionsbortfall. Men han kunde lugna åhörarna med informationen att reumasjukdomens prognos nuförtiden är god tack vare förbättrade vårdmöjligheter. Sedan konventionella läkemedel som kortison har kom-

pletterats med biologiska är möjligheterna att förhindra deformationen av lederna betydligt bättre än tidigare. Behovet av kirurgiska ingrepp har i och med det minskat. Genom tidig vårdkontakt och motion kan patienten bidra till gott vårdresultat. Björkenheim rekommenderade att 60+ personer tar D-vitaminer året om. På frågan om reumans ärftlighet fick deltagarna veta att den är över 30 % ifall båda föräldrarna haft reuma, och i viss mån ärftlig ifall endast den ena haft reuma.

**Lisa Ahlström** med magisters- och doktorsexamen i kinesisk medicin från Santa Monica, USA, konstaterade i sin presentation av akupunktur att den här uråldriga metoden också kan användas som komplement till konventionell vård. I akupunktur är målsättningen att återställa kroppens naturliga balans. Man särskiljer inte den psykiska och den fysiska sidan utan man ser människan som en helhet.

Nålarna som används är tunna som hårstrån. Man känner knappt någonting när en nål sticks in i någon av de 360 punkterna, som används i behandlingen. Vad som riktigt avses med energibanor, meridianer förblev dunkelt för många, trots att Lisa Ahlström gjorde sitt bästa att reda ut begreppen.

Skillnaderna i synsätt och begrepp försvårar kommunikationen mellan representanter för kinesisk medicin och representanter för konventionell västerländsk medicin. Ahlström framhöll att studier har visat att akupunktur är bra för reumatiker i kombination med konventionell vård, men att det också behövs, och görs, mera specifika studier.

*En överraskande programpunkt bjöd Barbro Ekman på när hon visade upp sitt ben för hudläkaren Håkan Granlund.*



**Pauleen Mannervaara**, sjukskötare till utbildningen och doktorand, konstaterade att alla har rätt till en egen individuell vårdplan och att få den vård som krävs. Den här rätten är lika för alla oberoende av boningsort. En ledande tanke är att patienten har en aktiv roll när vårdplanen görs och överlag att patienten har bättre kontroll över sin egen hälsa.

Då ett problem med hälsan uppstår skall patienten vända sig till en hälsocentral. Tillsammans med en hälsovårdare går man igenom situationen. Förslag till vårdplan görs upp av sakkunniga på olika områden inklusive hälsostationsläkaren. Alla förslag och åtgärder liksom planen i sin helhet skall godkännas av patienten, som har rätt att framföra sina synpunkter och fordra förslag på alternativa lösningar. Planen uppdateras en gång per år och vid behov oftare.

Mannervaara såg positivt på den utveckling som redan pågår mot vård på distans. Det virtuella sjukhuset gör det möjligt att förse vårdpersonalen med förhandsinformation innan patienten besöker läkaren. I framtiden kommer det att finnas en webbtjänst för specialiserad sjukvård som möjliggör rådgivning, symtomutvärde-

ring och vård på distans.

Mindfulnessinstruktör **Kim Wikström** talade under rubriken Hur orka med smärta. Mindfulness, medveten närvaro på svenska, gör inte att smärtan försvinner, men mindfulness kan göra det lättare att orka med smärtan. Metoden går ut på att lära sig hur man förhåller sig till sin smärta. Det blir lättare att hantera smärtan om vi i stället för att gå i strid med den, bemöter den med förståelse. Medveten närvaro kan man öva upp genom att fokusera på andningen. Då blir vi medvetna om vad som pågår här och nu, vilket hjälper oss att skapa ett avstånd till smärtan. Vi behöver inte gå till motattack och spänna oss, vilket tenderar att öka känslan av smärta. Som socker på botten är medveten närvaro en tillgång också i det sociala livet, framhöll Wikström.

I sina avslutningsord hoppades föreningens ordförande Gunvor Brettschneider att alla deltagare fått åtminstone någonting som känns nyttigt och relevant för den egna hälsan att ta med sig hem.

*Text och bilder:  
Ralf Pauli*

## Måste man ta till bössan för att få bukt med fästingplågan?



**EVERT TAUBES** "Rönnerdahl han valsar över Sjösala äng ...", barfota kan jag förmoda. Hur skönt är det inte att röra sig i daggvätt gräs en solig morgon. Men RheuMan har lärt sig att vara försiktig. Han drar på sig långbyxor och högskafade stövlar när han rör sig ute kring stugan. Ändå kan han inte undvika att få en påhälsning av ett litet obetydligt spindeljur, fästingen. De finner honom speciellt attraktiv. Så gott som varje kväll vid kvällssynen kan åtminstone en objuden gäst plockas bort från hans hud med pincett. Toppnotering, om man vill kalla det så, är 12 fästingar på en dag och lite över hundra under en sommar. RheuMans fru, som i stort sett rör sig på samma område, får nöja sig med betydligt färre.

När RheuMan var barn på 50-talet fö-

rekom också fästingar, eller skogsbässar som man kallade dem. Men då rörde det sig om någon enstaka under sommaren. Man visste att de kunde sprida virusjukdomen TBC eller kumlingsjukan i folkmun. Att de också kunde bära på bakterien borrelia blev läkarvetenskapen uppmärksam på först i början av 90-talet. Vid det laget hade förekomsten av fästingar ökat kraftigt längs våra kuster och en bit in i landet. Vad hade hänt?

Den viktigaste enskilda faktorn som förklarar den kraftiga ökningen av fästingar är den starka ökningen av hjortdjur. Den uppfattningen har seriösa forskare. Fästingen är helt beroende av värddjur för sin existens. Det effektivaste sättet att förhindra fästingarna att föröka sig är därför att hålla koll på gnagarna och hjortdjuren.

Till gnagarnas förtret har RheuMan blivit noga med att använda en sluten kompost för köksavfall. Men hur kommer man åt hjortarna? De är ju så söta när de blygt trippar in i ens trädgård. Inte vill man ju dem något illa. Men det effektivaste sättet att hålla fästingpopulationen i schack är det oaktat att helt eliminera vitsvanshjorten, som dessutom inte alls hör hemma i vår fauna.

RheuMan skulle inte vara beredd att ta till så här drastiska metoder om det bara vore frågan om irritation och lite rodnad på huden. Men så är det inte. Obehandlad kan en borrelia inflammation senare leda till neurologiska problem med följder i nervsystemet, lederna eller hjärtat. ■



# HELSINGFORS SVENSKA REUMAFÖRENING RF

## ADMINISTRATION

Helsingfors Svenska Reumaförening rf,  
Stora Robertsgatan 20-22 A (5 vån.), 00120 Helsingfors  
www.helsingforssvenskareumaforening.fi  
tel. 050 421 2120, e-post hsreuma@kolumbus.fi

Sekreterare Ritva Saukonpää, tel. 050 421 2120, i allmänhet anträffbar  
måndag - fredag kl. 10-16 september-maj

Obs! Vänligen observera att medlemsbrevet med bilagorna finns också på föreningens hemsida www.helsingforssvenskareumaforening.fi

## Styrelse år 2019

**Ordförande** Gunvor Brettschneider, tel. 09 477 2070 el. 050 584 6005  
e-post gunvor.brett@gmail.com

**Ordinarie medlemmar:** Katarina Beijar, Madeleine Blomqvist, Eija Bärlund-Toivonen, Ralf Pauli, Ursula Stenberg, Marie-Louise Tapper, Inger Östergård

**Suppleanter:** Rea Anner, Maya Saloranta

## Ledare för fibromyalgigruppen

Ralf Pauli, tel. 040 595 0113, Clary Westerberg, tel. 0400 870 062

## Ledare för polymyalgigruppen

Inger Östergård tel. 050 555 77 80, Madeleine Blomqvist tel. 050 4646 200

## Konditionsansvarig

Marie-Louise Tapper tel. 040 515 1861

## Stödpersoner

Katarina Beijar tel. 050 560 3771

Inger Östergård tel. 050 555 77 80

Du kan vända dig till SAMS jurister Marica Nordman, tel. 050 443 0567, marica.nordman@samsnet.fi eller Elias Vartio tel. 040 519 6598, elias.vartio@samsnet.fi i frågor som rör rätten till socialservice i anknytning till din sjukdom.

**Medlemsavgiften** för 2019 är 15 €

## FIBROMYALGIGRUPPEN OCH POLYMYALGIGRUPPEN

Polymyalgi- och fibromyalgigrupperna möts till diskussions- och informationskvällar 1-2 ggr under hösten på Stora Robertsgatan 20-22 A, V vån. under ledning av föreningens medlemmar. Uppgifter om tidpunkt och program meddelas i medlemsbrev, per e-post och i Hbl/Evenemax.

## MOTIONS- OCH REHABILITERINGSVERKSAMHET

### Vattengymnastik

Vattengymnastiken i Kultur- och fritidsverkets regi under ledning av den svenska idrottsinstruktören Mia Karvonen vidtar måndagen den 2.9 respektive tisdagen den 3.9 i Kampens simhall; samma klockslag som under vårterminen.

**Anmälan onsdagen den 14.8 kl 13 - . Tel.09 310 28858 eller asiointi.hel.fi**

### Rehabiliteringsgymnastik

Rehabiliteringsgymnastiken i Tomas kyrkas gymnastiksal, Almvägen 6 b vidtar onsdagen den 11.9 kl 11-12 och leds som förut av fysioterapeut Michaela Wilén.

**Anmäl dig till konditionsansvariga Malin Tapper tel 040 5151861, epost: marielouise.tapper@gmail.com** om du vill komma med som ny deltagare.

## ÖVRIGT

Wolobujews understöd kan beviljas föreningens medlemmar för rehabilitering. Ansökan inlämnas till styrelsen. Ansökan görs på en blankett som föreningens sekreterare Ritva Saukonpää skickar på begäran. Ansökan skall åtföljas av läkarremiss för fysioterapi. Remissens utskrivningsdatum bör vara högst ett år före ansökningsdagen.

## HÄNDELSEKALENDER HÖSTEN 2019

### Verksamhet under hösten 2019

Närmare uppgifter om verksamheten ingår i medlemsbrev som i regel sänds tre gånger per år (januari, april, september). Dessutom ingår påminnelse om medlemskvällarna i Hbl:s Evenemax. På föreningens hemsida finns information om föreningen, medlemskvällar, medlemsbrev och motsvarande. Hemsidan når du genom www.hforsreuma.reumaliitto.fi, alternativt www.reumaliitto.fi klicka sedan på SV uppe till höger, välj Om oss/Svensk- och tvåspråkiga medlemsföreningar/Helsingfors Svenska Reumaförening.

## SEPTEMBER

- Lördag 14.9 Höstutfärd. Målet är inte ännu fastslaget men förslaget är att vi bekantar oss med grannkommunen Sibbo. Exakta uppgifter i medlemsbrevet i september.
- Lördag 21.9 Regionkommittén ordnar en utfärd till Tusby.
- Onsdag 25.9 kl 14 Guidad rundtur på centrumbiblioteket Ode

## OKTOBER

- 13 - 20.10 Spa-resa till Hotell Laine, Hapsal, Estland
- Tisdag 22.10 kl 18: Medlemskväll, Stora Robertsgatan 20-22 A, V vån.

## NOVEMBER

- Torsdag 21.11 kl 18: Stadgeenligt höstmöte och medlemskväll, Stora Robertsgatan 20-22 A, V vån. Se särskild annons.

## DECEMBER

- Tisdag 10.12 kl 18: Julfest, Stora Robertsgatan 20-22 A, V vån.

Under hösten ordnas ett subventionerat teaterbesök.  
Närmare uppgifter i höstens medlemsbrev.



Stavgång under föreningens motionsdag 9.5. i Kaisankoti, Esbo.

## MÖTESKALLELSE

Helsingfors Svenska Reumaförening rf:s

**Stadgeenligt höstmöte  
den 21.11. kl 18**

**Stora Robertsgatan 20-22 A, 5. vån., 00120 Helsingfors.**

På föredragningslistan: **ändring av föreningens stadgar**, verksamhetsplan och budget för år 2020, val av ordförande och styrelseledamöter för följande verksamhetsår samt behandling av övriga stadgeenliga ärenden.







# TIEDE PARANTAA

## – BIOPANKKITUTKIMUSTA POTILAAN PARHAAKSI

Biopankkitoiminnalla tulee olemaan suuri vaikutus ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin tulevaisuudessa.

**BIOPANKKITOIMINTA** tarkoittaa ihmisperäisten näytteiden ja niihin liittyvien tietojen keräämistä ja säilyttämistä lääketieteellistä tutkimusta varten. Biopankkitoimintaa ohjaa biopankkilaki ja valvoo Valvira.

Biopankkinäytteillä tehtävissä tutkimuksissa selvitetään esimerkiksi perintötekijöiden ja elintapojen yhteyttä tautien syntyyn sekä kehitetään sairauksien ehkäisyä, uusia hoitoja ja yksilöllisiä hoitopolkuja.

### Reumataudit biopankkitutkimuksen kohteena

Koko Suomen kattava FinnGen-tutkimushanke ([www.finnngen.fi](http://www.finnngen.fi)) on hyvä esimerkki siitä, millaisia biopankkitutkimukset voivat olla. Hankkeen tavoitteena on löytää yhteyksiä DNA-varianttien ja erilaisten tautien välillä. Tällainen tieto lisää ymmärrystämme tautien biologisesta taustasta ja voi mahdollistaa potilaiden tarkemman ja luotettavamman diagnosoinnin ja uusien, tehokkaampien lääkkeiden kehittämisen. Reumataudit ovat yksi FinnGen-hankkeen kohdealueista.

### HELSINGIN BIOPANKKI

Helsingin Biopankki toimii osana HUS Helsingin yliopistollista sairaalaa. Biopankin tausta-organisaatiot (HUS, Helsingin yliopisto, Kymenlaakson sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymä, Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystalvelu, Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä) ovat edustettuina biopankin ohjausryhmässä, joka on ylin biopankin toimintaa ohjaava ryhmä. Ohjausryhmän puheenjohtajana toimii HUSin johtajaylilääkäri. Helsingin Biopankki tekee tiivistä yhteistyötä muiden suomalaisten biopankkien ([www.biopankki.fi](http://www.biopankki.fi)) ja Suomen Biopankkien Osuuskunnan (FINBB) ([www.finbb.fi](http://www.finbb.fi)) kanssa.



### Ole osana tiedettä - yhdessä kohti yksilöllistä hoitoa

Biopankkien toimintatapa eroaa perinteisistä tutkimus-näytekeräyksistä siten, että biopankkiin ei kerätä näytteitä vain yhtä tutkimusta varten, vaan tuleviin tutkimustarpeisiin. Biopankkisuostumuksella kerätyt aineistot mahdollistavat näytteiden hyödyntämisen monenlaisiin kysymyksenasetteluihin – myös sellaisiin, joita emme juuri tällä hetkellä tule ajatelleeksi.



### Tee historiaa - ole osa tulevaisuutta!

Biopankkinäytteet sekä niihin liitetyt tiedot luovutetaan hakemusten perusteella eettisen toimikunnan hyväksyntään, korkealatuisiin lääketieteellisiin tutkimus- ja kehityshankkeisiin. Tällä hetkellä on käynnissä noin 50 biopankkitutkimusta, joissa hyödynnetään Helsingin Biopankista saatuja näytteitä.

### Haluatko mukaan biopankkitutkimukseen?

Antamalla biopankkisuostumuksen saat mahdollisuuden olla osana tieteellistä tutkimusta. Biopankkinäytteen luovuttaminen edellyttää kirjallista suostumusta, jolla annat luvan näytteidesi ja niihin liittyvien tietojen käyttämiseen lääketieteellisissä tutkimus- ja kehityshankkeissa. Tällä hetkellä kaikki Helsingin Biopankkiin annetut biopankkinäytteet osallistuvat FinnGen-hankkeeseen.

Saapuessasi potilaaksi HUSin, Kymnsoten, Eksoten tai Päijät-Hämeen sairaalaan sinulta pyydetään biopankkisuostumusta. Saat silloin tutustuttavaksi biopankkitoimintaa kuvaavan selvityksen ja suostumuslomakkeen. Voit myös itse pyytää asiakirjat hoitohenkilökunnalta tai ladata ne verkkosivuiltamme ([www.helsinginbiopankki.fi](http://www.helsinginbiopankki.fi)). Suostumuksen voi myös antaa sähköisesti verkkosivujemme kautta.

Jokaisen näyte on arvokas – ainoa edellytys on suomalainen henkilötunnus, jonka avulla näytteesi rekisteröidään biopankkiin. Alaikäinen ei voi antaa biopankkisuostumusta, mutta huoltaja voi antaa suostumuksen alaikäisen puolesta.

Vastaanotettuamme suostumuksesi annamme sinulle ohjeet biopankkinäytteen (tyypillisesti 10 ml verinäyte) antamista varten. Näyte annetaan ensisijaisesti muun hoidollisen laboratoriokäynnin yhteydessä HUSin, Kymnsoten, Eksoten tai Päijät-Hämeen laboratoriossa. Jos olet hoidettavana sairaalassa, biopankkinäyte voidaan ottaa myös osastolla näytteenoton yhteydessä.

Voit perua antamasi biopankkisuostumuksen milloin tahansa. Tätä tarkoitusta varten oleva lomake, jonka voit ladata verkkosivuiltamme tai pyytää meiltä. Voit myös tehdä peruutuksen sähköisesti verkkosivujemme kautta.

Biopankki käsittelee näytteitä ja tietoja salassa pidettävän tiedon tietoturvaatimusten mukaisesti. Tietojasi ei luovuteta esimerkiksi viranomaisille, työnantajille tai vakuutusyhtiöille.

### Helsingin Biopankin yhteystiedot:

P. +359-50-4217659 | [biopankki@hus.fi](mailto:biopankki@hus.fi) | [www.helsinginbiopankki.fi](http://www.helsinginbiopankki.fi)

SANOFI GENZYME

# YLEISÖ- TILAISUUS

TIISTAINA 8.10.2019  
KLO 16.30

PAIKKA: KAMPIN PALVELUKESKUS,  
SALOMONKATU 21 B, 00100 HELSINKI

LUENNOT ON TARKOITETTU SINULLE, JOKA OLET SAIRASTUNUT NIVELREUMAAN TAI MUUHUN REUMASAIRAUTEEN. KUN KIPU ON OSA ARKEA JA TYÖTÄ, JA KAIPAAT UUSIA KEINOJA KIVUN HOITOON, TAI ELÄMÄ ON TUONUT ETEEN JOTAIN ODOTTAMATONTA.

MILLAISTEN KEINOJEN AVULLA VOIMME JATKAA ETEENPÄIN JA LÖYTÄÄ VOIMAVAROJA ARKEEN? MITEN SUOJAAMME ITSEÄMME JA VOIMME VAHVISTAA PSYKKISTÄ HYVINVOINTIAMME?

TILAISUUS ON MAKSUTON,  
MYÖS LÄHEISET OVAT  
TERVETULLEITA KUUNTELEMAAN.

KÄY LUKEMASSA LISÄÄ JA KATSOMASSA VIDEO NIVELREUMAN NÄKYMÄTTÖMISTÄ OIREISTA, SKANNAA KOODI PUHELIMELLA TAI LUE LISÄÄ OSOITTEESSA [WWW.SYVEMMALLE.FI](http://WWW.SYVEMMALLE.FI)

GZFI\_SAR119\_07\_02350